

2013 일반교사 특별연수

- 청소년상담의 이해와 상담기법

- ▶ 일시 : 2013년 8월 5일(월) ~ 7일(수)
- ▶ 장소 : 천안상록리조트
- ▶ 주최 : 교육부
- ▶ 주관 : 한국청소년정책연구원



한국청소년정책연구원
National Youth Policy Institute

프로그램

Program

	시간	초	중A	중B	고
8/5 (월)	12:00	중식			
	13:00	개강식 및 오리엔테이션			
	13:30 (2시간)	효과적인 상담을 위한 청소년 발달 특성 이해 김호영 (백석대 사회복지학부 교수)			
	15:30 (3시간)	학급경영기술 (초) 홍미혜 (한국심리상담연구소 상담연구원)	학급경영기술 (중·고) 박광석 (한국심리상담연구소 상담연구원)		
	18:30	석식			
	07:30	조식			
8/6 (화)	09:00 (3시간)	진로상담의 실제 I (초) 강혜영 (한국기술교육대 HRD 전문대학원 교수)	진로상담의 실제 I (중·고) 임은미 (전북대 교육학과 교수)		
	12:00	중식			
	13:00 (2시간)	진로상담의 실제 II 이민경 (홍파초등학교 교사)	진로상담의 실제 II 김덕경 (대림중학교 진로교사)	진로상담의 실제 II 이승아 (창문여자중학교 진로교사)	진로상담의 실제 II 은혜정 (광신정보산업고 진로교사)
	15:00	휴식			
	15:30 (2시간)	진로상담의 실제 III 이민경 (홍파초등학교 교사)	진로상담의 실제 III 김덕경 (대림중학교 진로교사)	진로상담의 실제 III 이승아 (창문여자중학교 진로교사)	진로상담의 실제 III 은혜정 (광신정보산업고 진로교사)
	17:30	석식			
	7:30	조식			
8/7 (수)	09:00 (3시간)	위기학생 상담기법 (초) 조영미 (한국청소년상담복지 개발원 선임상담원)	위기학생 상담기법 (중·고) 배주미 (한국청소년상담복지개발원 상담조교수)		
	12:00	퇴소식 및 이수증 수여			
	12:10	중식			

■ 1일차 - 8월 5일 (월)

01	효과적인 상담을 위한 청소년 발달 특성 이해	1
전체	김호영 _ 백석대 사회복지학부 교수	
02	학급경영기술	19
초등	홍미혜 _ 한국심리상담연구소 상담연구원	
03	학급경영기술	31
중고	박광석 _ 한국심리상담연구소 상담연구원	

■ 2일차 - 8월 6일 (화)

04	진로상담의 실제 I	63
초등	강혜영 _ 한국기술교육대 HRD 전문대학원 교수	
05	진로상담의 실제 I	79
중고	임은미 _ 전북대 교육학과 교수	
06	진로상담의 실제 II · III	99
초등	이민경 _ 홍파초등학교 교사	
07	진로상담의 실제 II · III	123
중A	김덕경 _ 대림중학교 진로교사	

08	진로상담의 실제 II · III	153
중B	이승아 _ 창문여자중학교 진로교사	
09	진로상담의 실제 II · III	165
고등	은혜정 _ 광신정보산업고 진로교사	

■ 3일차 - 8월 7일 (수)

10	위기학생 상담기법	179
초등	조영미 _ 한국청소년상담복지개발원 선임상담원	
중고	배주미 _ 한국청소년상담복지개발원 상담조교수	

1

효과적인 상담을 위한 청소년 발달 특성 이해

김 호 영
백석대 사회복지학부 교수

효과적인 상담을 위한 청소년 발달 특성 이해

백석대학교 사회복지학부

청소년학전공 김 호 영

I. 상담

1. 개념

1) 정의

* 상담: 도움이 필요한 사람(내담자)이 전문적인 훈련을 받은 사람(상담자)과의 관계에서 생활 과제의 해결과 사고·행동 및 감정 측면의 인간적 성장을 위해 노력하는 학습과정 (이장호, 1999)

* 청소년 상담: 청소년 및 청소년 관련인(부모, 교사, 청소년지도자)과 청소년 관련기관(가정, 학교, 청소년 고용업체수용기관봉사기관)을 대상으로 직접 봉사(개인 및 집단 상담, 교육, 훈련), 자문활동, 매체 등을 통해 청소년의 바람직한 성장 발달을 추구하는 활동 (박재황, 남상인, 김창대, 김택호, 1993)

2) 요소

- ① 내담자: 도움을 필요로 하는 사람
- ② 상담자: 전문적 훈련을 받는 사람
- ③ 관계: 내담자와 상담자의 친밀하고 촉진적인 관계

3) 목표

- ① 마음과 행동의 긍정적 변화
- ② 자기이해, 수용, 존중

4) 효과

- ① 대인관계, 문제해결, 의사결정 등 적응기술 습득
- ② 자신의 존재 의미와 목적 발견, 추구
- ③ 정체감 확립
- ④ 자존감 향상

2. 바탕

1) 역사적 배경

① 인도주의

- ㉠ 1789년 프랑스 혁명 이후 정신질환자에 대한 인권 의식 대두
- ㉡ 1909년 미국 정신위생 운동 시작

② 심리학 및 심리치료

- ㉠ 1890년대 Freud 정신분석
- ㉡ 1920년대 Skinner 행동주의
- ㉢ 1940년대 Rogers, Perls, Frankle 등 인간중심 실존주의
- ㉣ 1970년대 인지행동치료, 가족상담

③ 진로 지도 (vocational guidance)

- ㉠ 1908년 Parsons 청소년 진로지도 운동: 생활지도, 학교상담의 출발점
- ㉡ 1920년 Williamson 지시적 상담: 분석-종합-진단-예측-상담-추수지도

④ 심리검사

- ㉠ 1900년대 Binet 아동지능검사, 1차 세계대전 집단지능검사
- ㉡ 1920년대 Strong 흥미검사
- ㉢ 1939년 Wechsler 성인지능검사
- ㉣ 1940년 MMPI

2) 가치관

① 수용과 존중

- ㉠ 내담자의 긍정성, 능동성, 상대-주관성 인정
- ㉡ 존재에 대한 “무조건적 긍정적 존중” (unconditional positive regard)
- ㉢ 내면에 대한 “공감적 이해” (empathic understanding)

② 진실함 (genuineness, congruence)

- ㉠ 상담자의 긍정성, 능동성, 상대-주관성 인정
- ㉡ 있는 그대로의 자기를 솔직하게 드러냄

③ 권력이양 (empowerment)

- ㉠ 내담자가 자신이 원하는 변화의 내용 선택, 추구
- ㉡ 상담자는 변화에 필요한 과정 주도

3) 인간관 (마음을 보는 관점)

① 긍정적 관점

- ㉠ 인간은 좋은 존재, 마음의 본질은 긍정적
- ㉡ 성장 발달의 잠재적 가능성을 타고남
- ㉢ 문제의 근원: 부적절한 자기 이해와 보호 (억압, 왜곡, 비하)
- ㉣ 해결의 주체: 자신

② 능동적 관점

- ㉠ 자신과 환경에 대해 마음으로 인식, 감응, 해석, 선택, 구성
- ㉡ 안전, 행복, 자유, 성장, 실현, 의미 추구
- ㉢ 문제 형성과 해결의 주체

③ 상대-주관적 관점

- ㉠ 가치 판단의 주체는 긍정적, 능동적인 개인의 마음
- ㉡ 기질, 성향, 가능성은 사람마다 다름
- ㉢ 개인 간 차이 존중

* 내담자를 보는 관점

- ㉠ 보호 대상이 아니라 변화의 주체
- ㉡ 구제 대상이 아니라 변화 과정의 파트너
- ㉢ 무력한 희생자가 아니라 문제 형성과 해결의 주역

4) 문화 원리 (마음의 역할을 이해하는 원리)

① 개인과 집단의 공존에 필요한 기준 설정 원리

- ㉠ Pauline Pepinsky (1994)
- ㉡ ≡ 개인주의 vs. 집단주의
- ㉢ 신대륙 vs. 구대륙 (미국 vs. 노르웨이)

② 형성 요인

- ㉠ 자연환경: 척박 ↔ 풍부
- ㉡ 역사: 오랜 수난 ↔ 짧은 개척
- ㉢ 인구구성: 단일민족 ↔ 다인종

③ 핵심 내용

㉠ 한국

주체 \ 역할	적극	소극
개인		✓
집단	✓	

㉡ 미국

주체 \ 역할	적극	소극
개인	✓	
집단		✓

④ 적용

㉠ 상담

㉠ 한국: 교육 > 상담

㉡ 미국: 교육 < 상담

㉡ 발달

㉠ 한국: 환경 > 본성

㉡ 미국: 환경 < 본성

Ⅱ. 청소년 발달

1. 청소년의 정의

1) 개념

- 사전: 소년기에서 청년기로 접어드는 미성년의 젊은이
- 신체: 사춘기 시작부터 성장 완료 때까지의 시기
- 연령·학령: 십대, 중·고등학생

2) 특성

- 심리: 우울, 예민, 고민, 급격한 감정 변화, 충동, 반항, 비판
- 사회: 부모로부터 독립, 또래집단 형성, 성과 이성에 대한 관심

3) 청소년을 보는 시각

- 이탈, 비행, 부적응
 - － 관심: 문제 파악
 - － 대처: 보호, 감시, 처벌, 훈육, 치료

· 미래 준비

- 관심: 목표 파악
- 대처: 교육

· 사회 주도

- 관심: 특성 파악
- 대처: 응용

· 권리와 책임의 주체

- 관심: 특성 이해
- 대처: 자율성, 주체성 존중

* 청소년 현장 서문

- 제정판 (1990)

청소년은 새 시대의 주역이다. 뜨거운 정열을 가슴에 품고 자연과 학문을 사랑하며, 한 마음으로 굳게 뭉쳐 조국 발전의 일꾼이 되어, 세계와 우주로 힘차게 나아가 인류의 자유와 행복을 이룩한다. 여기에 우리 모두가 나아갈 길을 밝힌다.

- 개정판 (1998)

청소년은 자기 삶의 주인이다. 청소년은 인격체로서 존중 받을 권리와 시민으로서 미래를 열어 갈 권리를 가진다. 청소년은 스스로 생각하고 선택하며 활동하는 삶의 주체로서 자율과 참여의 기회를 누린다. 청소년은 생명의 가치를 존중하며 정의로운 공동체의 성원으로 책임 있는 삶을 살아간다. 가정, 학교, 사회 그리고 국가는 위의 정신에 따라 청소년의 인간다운 삶을 보장하고 청소년 스스로 행복을 가꾸며 살아갈 수 있도록 여건과 환경을 조성한다.

2. 청소년 발달

1) 신체 발달

- ① 성장 폭등(growth spurt)
- ② 2차 성징 발현

2) 뇌발달

① 기본 개념

㉠ 구성 및 기능

㉠ 대뇌

㉠ 피질(신피질)

- 전두엽: 계획 수립, 결과 고려, 충동 조절
- 두정엽: 운동
- 측두엽: 청각
- 후두엽: 시각

㉠ 변연계(구피질)

- 편도체: 감정 반응(공포, 분노)
- 해마: 기억 부호화
- 시상: 감각 중계, 운동 조절
- 시상하부: 호르몬 조절, 성충동

㉠ 세포

㉠ 뉴런(neuron): 신경세포, 1,000억 개

㉠ 아교세포 (glial cell): 신경보조세포, 5천억 개

- 신경세포 지탱
- 영양분 공급
- 수초(미엘린 myelin) 형성
- 노폐물 제거

㉠ 연결부 (시냅스 synapse): 100조 개

- 신경세포사이의 미세 간극
- 신경전달물질의 방출과 수용을 통해 전기신호 전달

㉠ 특성

㉠ 무게

㉠ 고래: 8kg

㉠ 코끼리: 5kg

- ㉟ 인간: 1.3kg
- ㉠ 체중 대비 무게
 - ㉡ 고래, 코끼리: 1/2000
 - ㉢ 유인원: 1/100
 - ㉣ 인간: 1/40 (2.5%; 사용 에너지 = 20%)

㉡ 발달

- ㉢ 무게
 - ㉣ 출생 시: 350g
 - ㉤ 1세: 700g
 - ㉥ 3세: 1kg
 - ㉦ 20세: 1.3kg
- ㉣ 과정
 - ㉤ 과잉생산: 수상돌기·시냅스 폭증
 - ㉥ 기회-민감성 시기
 - ㉦ 사용-폐기
 - ㉧ 가지치기
 - ㉨ 절연

㉢ 청소년기 뇌발달

- ㉣ 회백질(대뇌 표피층)
 - ㉤ 청소년기 초기 과잉생산
 - ㉥ 20세까지 10% 감소
- ㉤ 전두엽
 - ㉥ 아동기
 - ㉦ 출생시: 성인 수준
 - ㉧ 1~2세: 과잉생산 - 성인의 2배
 - ㉨ 3~8세: 가지치기
 - ㉩ 8세 이후: 성인 수준

㉠ 청소년기

㉡ 11~15세: 과잉생산

㉢ 16~20세: 가지치기

㉣ 11~20세: 절연 - 상수질판 미엘린 피복 형성

· 상수질판: 뇌이랑-해마 연결

· 뇌이랑: 충동·감정 조절

· 해마: 단기 기억 처리

㉤ 전전두엽·피질 도파민: 청소년기 최고점 상승 후 감소

· 도파민: 신경전달물질 조절

㉥ 뇌량: 좌뇌-우뇌 연결

㉦ 7세: 절연 시작

㉧ 13세: 베르니케영역 연결부위 절연 완성

㉨ 15세: 두정엽·피질 연결부위 절연 완성

③ 청소년기 뇌 발달 과정의 시사점

㉠ 전두엽 미발달

㉡ 논리 전개, 동기 부여, 사리 분별, 충동 조절 등 한계

㉢ 편도체를 통한 공격-도주 및 분노 반응 과잉

㉣ 환경의 영향에 민감, 취약

㉤ 뇌량 미발달

㉥ 감정 경험과 인지 과정 미통합

㉦ 언어, 수리, 논리 등 인지기능의 고차원적 구사 부족

㉧ 유머, 추상적 사고, 사고-감정 통합 미비

3) 인지 발달: Piaget 인지구조 발달 이론

① 기본 개념

㉠ 도식(scheme): 정보를 이해 가능한 단위로 조직한 정신적 표상

㉡ 사고의 기본 단위

㉢ 감각적, 경험적 → 추상적, 논리적

- ㉟ 동화와 조절 과정을 통해 정교화
- ㉨ 동화(assimilation): 새로운 정보를 기존 도식에 포함시키는 과정
- ㉩ 조절(accommodation): 새로운 정보를 포함시킬 새로운 도식 형성
- ㉪ 평형화(equilibrium): 동화와 조절을 거쳐 형성된 도식의 안정 상태
- ㉫ 인지구조 발달과정
 - ㉮ 도식형성
 - ㉯ 동화/조절
 - ㉺ 도식변화
 - ㉻ 평형화
 - ㉼ 동화/조절

② 인지구조 발달 단계

- ㉠ 감각운동기 (sensorymotor stage: 출생 ~ 2세)
 - ㉡ 신체적 감각과 운동을 통해 도식 형성: 빨기, 만지기
 - ㉢ 도식의 미분화
 - ㉣ 핵심 발달 과업: 대상영속성 획득 - 10개월 이후
- ㉤ 전조작기 (preoperational stage: 2 ~ 7세)
 - ㉥ 언어 획득:
 - ㉦ 정신적 조작 못함: 정신적 표상을 정신적으로 조작할 수 없음
 - ㉧ 핵심 발달 과업: 정체항상성(identity consistency: 대상의 겉모양이 바뀌더라도 동일한 존재라는 인식) 획득
- ㉨ 구체적 조작기(concrete operational stage: 8 ~ 11세)
 - ㉩ 구체적 대상에 관한 도식을 정신적으로 조작/변형할 수 있음
 - ㉪ 핵심 발달 과업: 보존개념(conservation) 획득
- ㉫ 형식적 조작기(formal operational stage: 12세 이후)
 - ㉬ 추상적 개념을 논리적으로 추론 가능: 가능성, 상상
 - ㉭ 추상적 문제 해결: 개념적 가설 설정, 검토, 조정
 - ㉮ 사고에 대한 사고 가능

③ 청소년기 인지 특성 (Elkind, 1978)

㉠ 가설-연역적 사고(hypothetic-deductive reasoning)

㉠ 가능한 사태에 대한 개념 설정 → 경험적 실재 확인

㉡ 이상주의 경향: 관념에 대한 집착, 달성을 위한 추구, 현실에 대한 비판

㉢ 사회개혁적 성향: 법관적 사고, 판단자적 사고

㉣ 자기중심성

㉣ 자신의 관념을 성찰하고 자아를 탐색하는 경향 증가

㉤ 자신의 관념세계와 타인의 관념세계를 구분하지 못함

㉥ 개인적 우화(personal fable): 자신을 매우 독특한 존재로 인식

예) “어른들은 몰라요!”, 무모한 행동

㉦ 상상 속의 청중(imaginary audience): 타인들이 자신에게 관심을 집중하고 있다고 믿음

예) 유치하고 튀는 말투·행동·옷차림, 지나친 수줍음

㉧ 형식적 조작기의 완성, 다양한 대인관계 경험 등에 따라 감소

4) 정체감 발달: Erikson 심리-사회적 성격발달 이론

① 기본 개념

㉠ 성격

㉠ 전생애에 걸친 각 발달단계에서 경험하는 개인-사회 상호작용의 결과

㉡ 이전 단계의 위기대처 결과가 다음 단계에 영향을 미침

㉢ 발달: 사회적 관계에서 경험하는 과업/갈등/위기 처리 과정

② 8단계 심리-사회적 성격발달 모델

㉠ 유아기(0-2): 신뢰감-불신감: 기본 욕구의 적절한 충족 > 좌절

㉡ 초기아동기(2-3): 자율성-수치감: 자기조절/통제/결정 성공 > 실패

㉢ 후기아동기(3-5): 주도성-죄의식: 목적/의도/주장 성취 > 좌절

㉣ 학동기(5-12): 근면성-열등감: 과제/목표 달성 성공 > 실패

㉤ 청소년기(12-20): 자아정체성-역할혼미: 정체감 확립 > 혼돈

㉥ 청년기(20-40): 친밀감-고립감: 친밀한 애정관계 형성 > 실패

㉔ 장년기(40-60): 생산성-침체감: 자녀양육/사회기여 성취 > 실패

㉕ 노년기(60 이후): 통합감-절망: 실존적 절망 해결 성공 > 실패

③ 청소년기의 특성에 대한 설명

㉒ 자아정체감 발달의 중요성 강조

㉓ Marcia 정체성 발달의 4유형: 탐색 x 관여

탐색: 위기 직면, 대안 고민

		탐색: 위기 직면, 대안 고민	
		O	X
관여: 선택, 실행	O	성취	상실
	X	유예	혼미

㉑ 정체감 성취 (identity achievement)

자신의 존재/역할/진로에 대한 확신과 실현

㉒ 정체감 유예 (identity moratorium)

능동적인 선택을 위해 다양한 시도와 모험을 수행

㉓ 정체감 상실 (조기종결 identity foreclosure)

부모나 사회의 가치를 수동적으로 받아들임

㉔ 정체성 혼미 (identity diffusion)

자신의 존재나 진로에 대한 관심이 없고 매사를 쉽게 포기

참 고 문 헌

- 강갑원 (2004). 알기 쉬운 상담이론과 실제. 서울: 교육과학사.
- 김옥 등 (2006). 인간복지의 이해. 고양: 공동체.
- 배규한 등 (2007). 청소년학개론. 서울: 교육과학사.
- 스트로치, B. 저, 강수정 역 (2004). *십대들의 뇌에서는 무슨 일이 벌어지고 있나?* 파주: 해나무.
- 월쉬, D. 저, 곽윤정 역 (2006). *우리의 10대들은 도대체 왜 그럴까?* 천안: 국제평화대학원대학교출판부.
- 이장호 (1999). *상담심리학*. 서울: 박영사.
- 페인스타인, S. 저, 황매향 역 (2008). 부모가 알아야 할 청소년기의 뇌 이야기. 서울: 지식의날개.
- Elkind, D. (1978). *The child's reality: Three developmental themes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Pepinsky, P. (1994). *Worlds of common sense*. Westport, CT: Greenwood Press.

〈성찰 1〉 도입

1. 연수를 신청한 이유 (동기)
2. 연수를 통해 얻고자 하는 바 (기대, 목표)
3. 목표달성을 위한 계획
4. 청소년 발달 강의에 대한 기대, 목표
5. 목표달성을 위한 계획

〈성찰 2〉 상담

1. ‘상담’ 하면 마음에 떠오르는 것들 (느낌, 생각, 이미지)
2. 상담의 목적에 대한 자신의 생각
3. 상담의 효과에 대한 자신의 생각
4. 상담의 한계에 대한 자신의 생각
5. 좋은 상담자의 특성에 대한 자신의 생각

〈성찰 3〉 청소년

* 이해하기 힘든 아동·청소년의 행동, 태도, 성향으로 기억나는 사례

1. 사례 내용

2. 당시의 심정

3. 드러난 반응

4. 반응의 결과

5. 생각되는 원인

2

학급경영기술

초 등

홍 미 혜

한국심리상담연구소 상담연구원

학급경영기술

홍 미 혜

한국심리상담연구소 전문강사

내 용 목 차

- I. 학급경영기술과 의사소통의 의미
- II. 목표설정하기와 문제소유가리기
- III. 도움을 주는 기술로서의 반영적 경청 배우기와 실습
- IV. 도움을 요청하는 기술로서의 직면적 나 전달 실습

I. 학급경영기술과 의사소통의 의미

학생들의 반항행동이나 공격행동은 다양한 원인에서 발생합니다. 생물학적, 인지적, 사회적, 문화적, 가정적 원인을 갖고 있습니다. 특히 가족구조, 가족 스트레스, 부모자녀간의 상호작용, 강압적 양육, 애착관계형성의 문제, 가정폭력 등 가정적 요인들이 영향력을 갖고 있기 때문에 교사들이 아무리 노력해도 학생들의 심리적 건강을 완벽하게 되찾기에는 한계가 있을 것입니다. 하지만 가정과 사회가 역할을 하지 못할수록 그만큼이나 교사의 역할이 중요한 시점이 되었다고도 볼 수 있습니다.

학교사회도 어려움이 많아서 교사들의 업무과중과 잡무수행으로 인한 피로도가 높아져있고 학생인권조례의 시행이후 더욱 어려워진 학생지도, 교직에 대한 학부모들의 불신, 교직비난여론 등으로 교사들의 혼란과 의미상실이 계속되고 있는 실정입니다. 그럼에도 불구하고 아직까지 사랑과 존경이 상호작용하는 훌륭한 교사와 학생관계들이 지속되고 있으며 그렇게 되기까지는 문제해결보다는 관계에 초점을 맞춘 선택방안들이 있을 것이며 관계에 가장 중요한 요소들 중에 하나가 의사소통일 것입니다. 이번 연수에서는 사례중심으로 토마스 고든이 제안한 의사소통기술을

어떻게 활용할 수 있는지 교사가 학생들을 돕는 기술과 교사가 학생들에게 도움을 요청하는 기술 그리고 서로 문제가 없을 때 문제없는 영역을 넓히는 소통기술에 이르기까지 실습할 수 있는 기회가 될 것입니다.

힘과 권위에 기초한 학생생활지도방식은 학생과 교사 양측을 다 좌절과 피로에 빠뜨리고 있습니다. 오래된 방식을 바꾼다는 것은 매우 어려운 일이지만 변화가 필요하다면 어린 학생쪽에서 시작될 수는 없고 그래도 영향력이 큰 지도자 즉 교사쪽에서 변화의 시발점을 마련할 수밖에 없으며 그 변화의 시발점은 학생을 살려내는 힘들지만 의미있는 작업이 될 것이라고 생각합니다. 학생들을 사랑으로 지도하고 학생들의 성장을 바라보면서 보람을 느끼고자 교직을 선택했던 선생님들의 초심을 생각하며 경의를 표합니다.

II. 목표 설정하기와 문제소유가리기

1. 목적

본 과업은 이론만을 공부하는 것이 아니라 타인과의 관계에서 일어나는 실제적인 문제를 다룬다. 즉 일상적인 하루 일과 속의 현실을 다루는 것이다. 실제 훈련에 들어가기 전에 우선 당신과 주변의 어떤 사람과의 관계에서 변화되기를 바라는 타인의 행동이 무엇인지를 살펴보고자 한다.

2. 실행방법

과거에 타인과의 관계에서 효과적으로 대처하지 못했던 문제상황은 어떤 것이 있는가? 혹은 앞으로 타인과의 관계에서 대처하기 어려우리라고 예상되는 문제상황은 무엇인가? 이러한 문제상황들을 아래의 공간에 적어보시오.

가. _____

나. _____

다. _____

3. 문제 소유와 네모꼴 수용도식

수용 영역	상대방의 문제	내가 수용할 수 있는 그러나 상대방이 문제있음을 나타내는 행동	★반영적 경청
	문제없는 영역	상대방과 나 모두에게 문제되지 않는 행동	★긍정적 나전달
비수용 영역	내가 소유한 문제	내가 수용할 수 없는 상대방의 행동	★나 전달법 ★환경재구성 ★제 3의 방법 ★가치관 대립

4. 실제 상황에 대한 문제 소유 가리기

- 가. 공부가 재미없고 학교다니기 싫다고 영선이가 말한다.
- 나. 수업시간에 수미가 옆의 친구와 킁킁 웃으면서 계속 이야기를 한다.
- 다. 나 민영이 좋아하지도 않는데 태우가 내 비밀안다며 놀리고 괴롭혀요라며 담임반 학생이 나한테 호소한다.
- 라. 담임반 학생들이 코피날 정도로 싸운 것을 알게되었다.
- 마. 아들이 왕따등 괴롭힘을 당한 사실을 알게된 학부형이 학교를 방문해서 항의를 한다.
- 바. 창호가 주위를 잘 치우고 인사를 잘한다.
- 사. 진수가 수업할 때 돌아다니고 큰소리내며 집중을 안한다.
- 아. 떠들지도 않았는데 조용히 하라고 뒤돌아보다가 같이 걸려서 야단맞았다고 자녀가 하소연한다.
- 자. 퇴근해오니 자녀가 거실을 한껏 어질러놓은채 TV를 보고 있다.
- 차. 일에 대한 자세한 설명없이 교감선생님이 갑자기 업무지시를 내린다.
- 카. 억울한 일을 당했다고 동료교사가 하소연한다.

5. 감정의 홍수와 걸림돌 체험하기

의사소통의 걸림돌: 아래 문항들은 상대방이 문제를 가지고 있는 경우에 당신이 가장 빈번하게 사용하는 12가지의 ‘도움을 주려는 노력들’ 이다. 이러한 12가지의 ‘도움을 주려는 노력들’ 은 대체적으로 원래 의도와는 반대로 작용한다. 결국 이것들은 대화의 걸림돌이 되어 상대방의 고민을 제거하는데 도움을 주지 못한다.

가. 명령, 강요: “반드시 ... 해야할거다..” “...하도록 해라”

나. 경고, 위협: “...하지 않으면 그 때는...”

다. 훈계, 설교: “...하는 것이 너의 책임이다.”

라. 충고, 해결방법제시: “내가 너라면 ...게 하겠다.” , “...하는게 어떠니?”

마. 논리적인 설득, 논쟁: “네가 왜 틀렸나하면...” “그래, 그렇지만...”

바. 비판, 비평, 비난: “너는 ...을 신중히 생각하지 않아.”

사. 칭찬, 찬성: “참 잘 했어.” , “네가 맞아.”

아. 욕설, 조롱: “너 바보아니니?” , “그래, 너 참 잘 났구나.”

자. 분석, 진단: “무엇이 잘못되었느냐하면...” , “너는 단지 피곤한거야.”

차. 동정, 위로: “걱정하지 말자.” , 기분이 좀 나아질거야.” , “기운을 내!” .

카. 캐묻기와 심문: “왜?” , “누가?” , “무엇을?” , “어떻게?”

타. 화제 바꾸기, 빈정거림, 철회: “즐거운 일을 얘기하자.” , “그래 계속 그러렴.”

III. 도움을 주는 기술로서의 반영적 경청배우기와 실습

1. 주의와 관심기울이기

2. 침묵

3. 맞장구치기, 인정반응

4. 말문열기:

5. 반영적 경청

가. 반영적 경청은 상대방이 보내는 모든(언어적, 비언어적)메시지를 바탕으로 상대방의 심정을 헤아려 본 다음, 그 부호 속에 숨어있는 상대방의 생각이나 감정을 내가 이해한대로 확인해보는 과정이다.

부 호 화	상 대 방	신호			나	해 독
		귀환				
		긍정	또는	거부		

나. 반영적 경청 실습

- 1) “제가 민우 좋아하지도 않는데 영란이가 헛소문을 퍼뜨리는 바람에 애들이 ‘야 나 너 비밀안다’ , ‘비밀안다’ 하면서 자꾸 놀리잖아요.”

반응: _____

- 2) “엄마는 맨날 동생만 예뻐해요. 싸우는 이유를 잘 알아보지도 않고 항상 동생편만 들고요. 벌써 말투부터가 달라요. 동생한테는 ‘오 그래 그래’ 하고... 나한테는 ‘알았어, 들어가서 숙제해’ 이런 식이에요. ”

반응: _____

- 3) “수업준비를 할 시간이 너무 없고 공문처리 하느라고 하루가 다 가요. 그 외에 잡무는 또 왜 이리 많은지.... 정말 끝이 없네요....”

반응: _____

4) "아니 주먹과 발로 엉덩이와 머리를 때렸더니 이럴수가 있는 겁니까?"

반응: _____

6. 반영적 경청의 효과

- 가. 한 인간으로서 관심이 있음을 보여준다고 상대방은 느낀다.
- 나. 상대의 말을 열심히 들었을 뿐만 아니라 이해하고 있다고 느낀다.
- 다. 상대의 마음을 정확하게 이해했는지 확인할 수 있다.
- 라. 기분이 상쾌해지고 안심이 되며, 감정의 응어리가 풀어진다.
- 마. 자신이 받아들여졌다고 느낀다.
- 바. 자신의 문제가 무엇인지 분명하게 알게 되고, 문제를 잘 해결할 수 있게 된다.
- 사. 자신의 표면적인 문제에서 본질적인 문제가 무엇인지 알게 된다.
- 아. 내면의 감정을 다루는데 도움을 준다.
- 자. 문제의 원인을 외적인 것에서부터 자신에게로 초점을 옮긴다.
- 차. 스스로 자신의 문제를 해결하는 능력이 생기고 책임감이 커진다.

학교폭력 유형과 관련된 감성분석 (참고: 청소년 예방재단 자료)

학교폭력유형	원인	치유되어야 할 감성
■ 폭력 ■ 가출	가정불화 애정결핍 지나친 기대/무관심	분노 불안감
■ 금품갈취 ■ 자퇴 ■ 음주, 흡연	가난 상대적 박탈감 자기비하	무기력 좌절감
■ 등교거부 ■ 반항	인정받지못함 성적저하-학업흥미 주변사람들의 말이나 행동을 왜곡	열등감 피해의식 불신
■ 괴롭힘 ■ 놀림, 따돌림	존중받지못함 무시당함	죄책감없음 적대감

Ⅳ. 나를 표현하고 문제를 해결하는 방법(도움을 받는 기술)

1. 직면적 나 전달

상대방의 행동을 보고 내 기분이 좋지않게 되면 내가 상대방의 행동을 수용할 수 없게 된다.
그때 나의 생각이나 느낌을 진실되게 표현하면서 상대방에게 직면하는 의사소통기술이다.

2. 직면적 나 전달법의 3요소

- 가. 상대방 행동에 대한 비난없는 서술
- 나. 그 행동이 나에게 미치는 구체적인 영향
- 다. 그 영향으로 인한 나의 느낌이나 감정

3. 직면적 나 전달법 실습

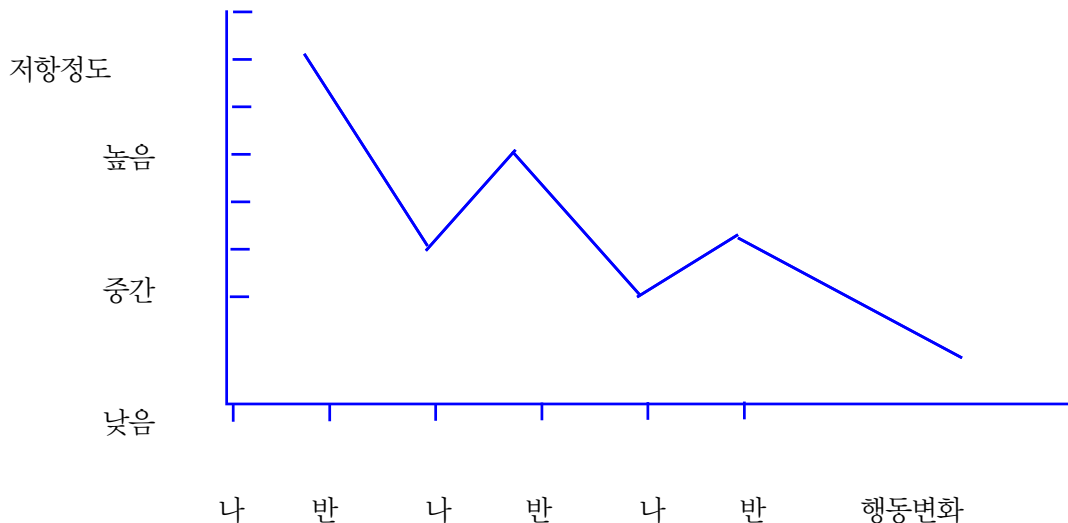
	1.행동	2. 영향	3. 느낌	4. 나 전달법
가	수업 시간에 네가 볼펜으로 계속 딸깍 딸깍 소리를 내면			
나	쉬는 시간마다 교무실에 따라 들어오면			
다	당신이 퇴근후 T.V를 보면			
라	네가 동생을 때리면			

4. 나 전달의 효과

- 가. 정직하고 솔직하게 지내는 것이 편안하고 바람직하다는 것을 알게 된다.
- 나. 자신의 행동에 대해 책임감을 갖게 된다.
- 다. 우리의 욕구도 충족되어지고 상대방의 자존감도 보전되며 관계는 보다 따뜻하고 친밀하게 발전된다.
- 라. 자신들의 행동이 우리에게 어떤 영향을 주는가에 대해 깨닫게 되어 상대방의 입장을 고려해 주는 사려 깊은 생동을 자진해서 배우게 된다.
- 마. 자신의 감정을 파악하여 분명하게 전달함으로써 문제 해결의 도움을 받게 되고, 억압된 감정을 해소할 수 있는 카타르시스를 가능하게 한다.
- 바. 자신의 감정과 욕구를 파악하여 자신을 보다 효과적으로 조절하게 된다.

5. 기어바꾸기 : 나-전달법과 반영적 경청을 문제소유에 따라 바꾸어 가면서 사용한다.

많은 나-전달법은 상대방을 방어적으로 만들거나 기분을 상하게 하고, 곤란하게 한다. 그래서 상대방에게 문제를 야기시키게 된다. 이때에는 반영적 경청을 하는 것이 최선의 방법이다. 나-전달에 대해 상대방이 저항할 할 때, 반영적 경청을 하는 것은 나-전달법의 효과를 증대시킨다.



6. 예방적 나-전달

상대방과의 관계에서 미래에 문제를 소유할 것 같은 상황에 대비하여 나의 | 대비하여 나의 원하는 바를 전달하여 상대방의 도움을 요청하는 소통기술

예 : 이번 주말까지는 숙제가 다 수합되었으면 좋겠다.

숙제해온 내용을 선생님이 보고 다음 진도분을 잘 계획하고 싶단다.

7. 긍정적 나-전달

문제가 없는 영역에서 상대방의 행동에 대하여 나의 좋은 생각이나 느낌을 전달하는 의사소통기술.

예 1 : “내가 지시하지도 않은 일을 ○○씨가 알아서 해주어 정말 흐뭇했어요.

예 2 : “너희들이 오늘은 수업에 집중에 주니까 선생님 기분이 좋단다.

예 3 : “나는 어제 네가 전화를 해서 정말 기뻐어. 사실 그 때 난 기분이 좀 우울했었는데 너와 이야기하고 나니까 한결 나아졌지 뭐야.”

8. 기타 문제해결 기술

가. 환경개선

나. 제 3의 방법 : <-----> 제 1, 2 방법

문제해결의 6단계

- 1) 욕구 정의
- 2) 해결책이 될 수 있는 모든 생각의 제시
- 3) 해결책들에 대한 평가
- 4) 해결책의 선택
- 5) 해결방안의 실행
- 6) 실행에 대한 평가

다. 가치갈등의 해결

- 1) 의견나누기 (반영적 경청 및 나전달의 사용)와 상담자로 채용되기
- 2) 모델링
- 3) 자기수정
- 4) 기도

※ 참 고 자 료

- ‘부모역할 배워지는 것인가?’ 외 (한국심리상담연구소)
‘사람의 마음을 여는 열쇠 8가지’ (한국심리상담연구소)
‘열린 부모 신나는 아이들’ (한국심리상담연구소)
‘좋은 학교 만드는 비결’ (한국심리상담연구소)
‘불행한 십대를 도우려면’ (한국심리상담연구소)

3

학급경영기술

중·고

박 광 석

한국심리상담연구소 상담연구원

학습동기와 정신건강을 위한 의사소통



일시 : 2013년 8월 5일 16:30 ~ 18:30

강사 : 박광석 (ET 전문강사 & Supervisor)

연락처 : 011-715-1620, shining2027@hanmail.net

연수자 : _____

1. 프로그램 소개

P.E.T.(Parent Effectiveness Training) 즉, 효과적인 부모역할 훈련이란 좋은 부모가 되기 위한 훈련, 즉 부모로서의 역할을 효과적으로 수행하기 위한 훈련을 의미한다. 임상심리학자 Thomas Gordon(1960)은 자녀들이 가진 정신적, 정서적 문제는 정신의학적 문제로 취급할 것이 아니라 부모-자녀간의 인간관계에서 생긴 문제로 보아야 하며 양자간의 관계를 개선시킬 수 있는 방법을 부모들에게 교육해야 한다고 생각하게 되었다. 그리하여 Gordon은 전문상담가들이 내담자를 치료할 때 쓰던 기술을 손질하여 자녀와의 의사소통, 문제 해결 장면에서 갈등을 겪고 있는 부모들에게 제공하려는 목적으로 P.E.T.를 개발하여 실시하였다.

모든 인간관계가 시대와 사회적인 환경 변화에 따라 많은 변화와 갈등을 겪게 되어 고심하고 있는 요즘 시대에 가정의 중요성은 더욱 더 강조되고 있다. 미래에의 투자를 생각할 때 우리 삶에서 부모역할만큼 소중하고 중요한 것은 없을 것이다.

가장 기본적인 사회단위인 가정에서 부모들이 자녀문제를 민주적으로 잘 대처하여, 다정한 부모자녀 관계 및 민주적인 사회의 현실화를 하루라도 앞당기는 주체가 되도록 부모들을 도와주고 안내하는 P.E.T.는 가정생활에서 일어나는 많은 상황과 대화를 포함시켜 부모역할 훈련에서 기초가 되는 의사소통 기술과 방법을 구체적으로 보여주는 프로그램이다. P.E.T.는 일반적으로 여타의 교육에서 그리하듯이 의사소통 기술, 또는 대화기술을 습득하는 것만으로는 충분하지 않음을 지적하고 그 근본원리의 이해가 중요함을 먼저 설명하고 있으며 문제를 소유한 자녀를 돕기 위해 부모가 새로운 통찰을 하도록 돕는다.

이 프로그램은 15명 내외의 집단을 구성하여 2개월 간 매주 1회 3시간씩 총8주간 24시간에 걸쳐 진행된다. 교재와 부교재를 이용하여 우선 매 강의마다 의사소통 기법의 이론적인 배경에 대한 설명을 듣고 이를 이해하고 실제적으로 적용하기 위하여 워크북을 이용하여 작업한다. 이는 반드시 필답식으로 진행되지 않으며 실제 역할연습과 피드백 주고받기, 강사의 모델링을 관찰하고 문답하는 등의 형식으로 자유롭게 진행된다.

2. 이론적 배경

부모 역할 훈련(P.E.T.)은 여러 가지 이론을 두루 접목시킨 것으로서 특정한 이론을 모태로

하고 있지는 않다. 주로는 1950년대 초 Rogers(1951)가 창안한 인간 중심 치료 기법에 상당한 영향을 받았는데, 이것은 상담자가 내담자에게 무조건적 수용과 이해를 베풀어서 내담자 스스로가 감정을 정리하고 문제 해결의 책임자로 나서고 상담자는 배후에 서서 이것을 도와준다는 이론이다. 또한 Dewey(1949)가 제안한 문제 해결을 위한 과학적 절차와 단계, 회의 진행 방식에도 영향을 받았고, Ivey(1968)의 의사소통 기법, Carkhuff(1969)의 조력 기술 등으로부터도 영향을 받았다.

대다수 프로그램들이 자녀를 초점으로 하여 자녀의 행동을 변화시키려 노력하는 것과는 달리 Gordon(1970)은 부모를 변화시키는 것이 부모-자녀 관계 개선의 첩경이라고 보았고 이에 따라서 자녀에게 중요한 심리적인 혹은 정신적인 건강 상태에 가장 영향을 주는 인간관계, 즉 부모-자녀 관계를 개선하는 것이 부모 역할 훈련의 중심 과제라고 보았다. 따라서 대부분의 부모 훈련 프로그램과는 달리 Gordon(1970)은 부모-자녀 관계를 변화시키는 길은 자녀 행동 변화가 아니라 자녀보다 더 큰 힘을 가진 부모의 행동을 변화시키는데 역점을 두어야 한다고 보았다.

그러므로 Gordon은 부모가 먼저 변화함으로써 자녀의 행동을 자연스럽게 고치려는 이론을 중심으로 부모 역할 훈련(P.E.T.)을 창안하였다.

Gordon의 부모 역할 훈련(P.E.T.)은 1975년 New York Times지에 거국적인 운동(National Movement)이라고 소개될만큼 빠르게 확산되었고 1998년 현재 40개국에 빠른 속도로 확산되었다. 그 이유는 부모 역할 훈련(P.E.T.)이 부모들에게 모호하고 추상적인 충고보다는 실생활에서 자녀들을 구체적으로 어떻게 대해야 하는지 자녀들을 대하는 세부적인 기술과 효율적인 방법을 제공했다는 점을 들 수 있다. 즉 어떠한 상황에서도 부모 스스로가 적용할 수 있는 실제적인 원리 및 그에 따른 기술을 배우게 되는 것뿐만 아니라 더 나아가 모든 대인관계에서도 새로운 모델이 되어 인생을 바라보는 새로운 방법을 제공한 것이다(Cedar, 1985).

또 다른 특징은 부모-자녀 관계에서 누가 문제를 가졌는가 하는 문제의 소유를 가리는 모형, 즉 행동의 네모꼴 수용도식(Behavior Rectangle)이 있다는 점이며 부모가 문제를 가진 경우는 나-전달법(I-message)을, 자녀가 문제를 가진 경우는 반영적 경청(active listening)을 사용하여 문제해결을 한다. 그리고 부모는 어린 자녀를 일방적으로 훈계하고 힘을 사용해서 다스리기보다 효율적인 의사 결정 모델을 따라 민주적으로 결정하게 된다. 이러한 기술을 Gordon이 저술한 P.E.T.(1970)와 P.E.T. in Action(1976)에서 요약하면 다음과 같다.

- (1) 수용선의 수준 파악하기
- (2) 네모꼴 수용 도식
- (3) 문제를 소유한 자녀를 돕는 기술-반영적 경청

- (4) 부모가 문제 소유로부터 벗어나는 기술-나 전달법
- (5) 부모와 자녀간의 욕구 갈등을 위한 기술-제 3의 방법
- (6) 갈등 예방을 위한 환경 재구성
- (7) 부모와 자녀간의 자치 충돌에 대처하는 방법

3. P.E.T. 8주 과정 소개

1주 : 강사 및 참가자 소개, P.E.T.소개와 정의, 목표 설정하기

- 행동의 네모꼴 수용도식/ 문제소유를 가리기

가정에서 자녀와의 관계에 효과적으로 대처하기 어려웠던 경험과 앞으로 대처하기 어려우리라고 예상되는 점을 토대로 가족과의 관계에서 이루고 싶은 목표를 설정한다. 이러한 목표를 달성하기 위하여 부모가 갖고 있는 문제를 발견하는 과정을 갖는다. 부모가 수용하는 영역과 수용하지 못하는 영역으로 나누어 검토하게 하고 부모의 수용에 대한 이해를 돕는다. (수용/비수용)

2주: 반영적 경청

- 의사소통의 걸림돌/걸림돌 경험하기/소극적 경청/반영적 경청

의사소통의 걸림돌(명령-강요, 경고-위협, 훈계-설교, 충고-해결방법제시, 논리적 설득-논쟁, 비판-비평-비난, 칭찬-찬성, 욕설-헐뜯기-조정, 분석-진단, 동정-위로, 캐묻기-심문, 빈정거림-후회-돌려 묻기)

소극적 경청 : 주의기울이기, 침묵(묵시적인 정), 인정하기, 말문열기

반영적 경청 : 자녀들이 문제를 소유하여 어려움을 겪고 있다고 부모가 느낄 때, 부모가 해결책을 제시하거나 책임을 떠맡으려 하는 것은 오히려 도움이 되지 못한다. 부모는 반영적 경청을 사용하여 자녀가 스스로 문제를 해결해가도록 돕는 기술을 배운다.(주의를 기울이고, 사실과 느낌을 듣고, 한 것을 피드백하고, 공감한 것이나 수용한 것을 표현하기)

3주: 반영적 경청 실습하기 / 유아와 의사소통하기

역할연습을 겸하여 반영적 경청을 충분히 실습하며, 말을 못하는 아주어린 유아의 경우 반영적

경청기술을 사용하기 위해 유아의 의사를 알아 듣는 연습을 한다.

4주: 나-전달 법

- 나-전달법의 3요소/나-전달 법 체험하고 인식하기/

부모가 수용할 수 없는 자녀의 행동에 대하여 부모는 자녀의 행동을 비난 없이 서술, 구체적인 영향, 부모의 느낌 등 3가지 요소로 구성된 나-전달 법을 사용하여 자녀가 자신의 (비수용적인)행동을 스스로 변화시키도록 돕는 기술을 배운다.

5주: 나-전달법의 종류/유아를 위한 나-전달법/ 환경을 재구성하기

- 가정환경 재구성하기/가족환경을 재구성하기

강사의 사례제시와 역할연습을 통하여 충분한 실습을 한다. 유아의 행동을 더욱 효과적으로 변화시키기 위해 부모가 비 언어적인 행동과 언어를 결합시켜 나-전달법을 활용하는데 도움을 준다. 물리적인 환경을 재 조정 함으로써 자녀의 수용할 수 없는 행동을 줄여 나간다.

6주: 제3의 방법, 욕구갈등의 이해

부모-자녀 사이에 욕구갈등이 생겼을 때는 반영적경청이나 나-전달 법으로 해결이 가능하지 않을 때가 있다. 서로의 욕구를 충족할 수 있도록 갈등을 해결가능한 문제로 전환해야 하며, 제3의 방법 6단계를 거치면서 만족한 해결방법을 선택, 결정, 실행하는 기술을 배운다.

7주: 문제해결의 6단계/욕구를 언어로 표현하기/제3의 방법으로 계획하기

제3의 방법 6단계를 실제로 실습한다. 욕구를 언어로 표현하면서 조화롭게 할 수 있는 가능한 해결책을 찾고 실질적으로 적용할 계획을 만든다.

8주: 가치관 대립에 대처하는 기술

- 가치관 대립을 인식하기/자녀의 가치관에 영향주기

부모-자녀간에 가치관이 완전 일치하는 것은 불가능하므로 자녀의 가치관에 영향을 주거나 부모자신이 자기 가치관 수정을 통한 문제 해결 방법들을 찾아보게 한다. 가치관이 서로 다를 권리, 그러나 조화롭게 살아가야할 의무에 대해 정리해 본다.

목 차

1. 목표 설정하기

2. 문제소유 가리기

3. 반영적 경청

- 1) 12가지 걸림돌
- 2) 반영적 경청
- 3) 반영적 경청 연습
- 4) 반영적 경청 효과

4. 나-전달법(직면적)

- 1) 나-전달법의 3요소
- 2) 나-전달 연습
- 3) 기어 바꾸기
- 4) 나-전달의 효과

5. 제 3의 방법

- 1) 승패법
- 2) 양승법
- 3) 문제해결의 6단계

E.T.의 필요성

우리는 시대적 사회적 요구에 의해 인간관계 기술을 반드시 배워야만 개인의 충족과 가족, 사회를 건강하게 지킬 수 있게 된다. 인간관계에서 생기는 모든 문제에 초점을 맞추면 문제는 상호성장의 계기로 바뀔 수 있다. 문제는 힘으로 해결하는 것보다 말로 해결해야 한다. 우리가 흔히 대화라함은 단순히 말을 주고받을 뿐, 진정한 문제해결은 물론 그 예방이나 성장의 단계까지 가는 것을 의미하는 의사소통 기술과는 구분된다.

우리의 핵심기술 두마디에 대한 인식부족이 가장 큰 문제이다. 누구나 배울 수 있는 것이고 한 번 배우면 오래도록 도움이 된다.

1. 목표 설정하기

여러분이 자녀와의 관계에서 경험하는 문제상황과 원하는 바를 가능한 구체적으로 적어 보십시오.

예) 문제상황 : 중학교 2학년 학생이 꼭 안가지고 왔다고 한다.

1) 문제상황 : _____

2) 문제상황 : _____

3) 문제상황 : _____

4) 문제상황 : _____

5) 문제상황 : _____

2. 문제소유 가리기

우리는 상대와의 관계에서, 누구의 욕구가 충족되지 않았는지에 따라, 누가 문제를 소유했는지를 세 영역으로 가려낸다.

1) 자신의 문제

상대와의 관계에서 상대가 하는 말이나 행동을 보고 들으면서 여러분은 수용이나 비수용 태도 중 하나를 선택할 것이다. 만약 여러분이 어떤 행동에 대해 거부 감정을 가졌다면 이것은 바로 여러분의 문제인 것이다. 이것을 해결하기 위해 여러분은 그 행동을 어떻게든지 여러분이 받아들일 수 있는 행동으로 변화시키기 위하여 적당한 조치를 위하여 할 것이다. Thomas Gordon의 의사소통 기술은 상대와의 유대관계를 깨뜨리지 않으면서 이러한 문제를 해결할 수 있는 여러가지 기술들을 가르쳐 준다.

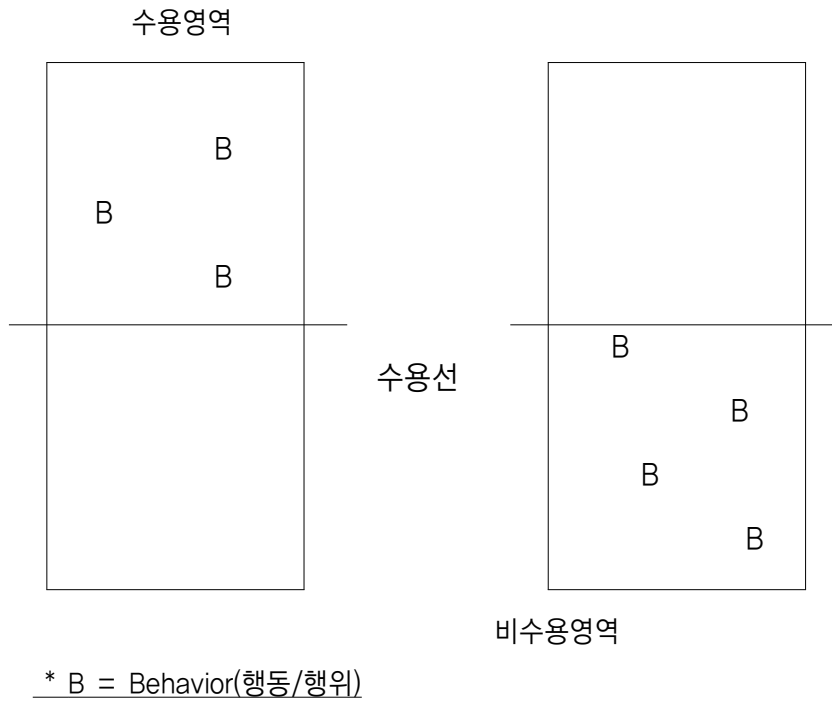
2) 상대의 문제

여러분이 수용할 수 있는 당대의 어떤 행동들은 상대들이 문제를 가졌다는 것을 의미할 수도 있다. 예를 들면, 아이가 우는 소리가 들린다든지, “나는 친구가 하나도 없어.” 라고 말한다든지, 화가 나서 주먹으로 자신의 머리를 쥐어박는다든지, 상대가 풀이 죽어 제 방에서 힘없이 앉아 있는 것 따위가 단서 또는 실마리이다. 이러한 행동들은 그것이 우리에게겐 아무 문제도 아니지만 상대에게겐 수용할 수 없는 부분이다. 이것이 바로 ‘상대의 문제’ 라는 것이다. Thomas Gordon의 의사소통 기술은 상대방이 이러한 문제를 스스로 해결할 수 있도록 도와주는 기술을 가르쳐 준다.

3) 문제없는 영역

여러분이 수용할 수 있는 상대방의 문제와, 여러분이 수용할 수 없는 자신의 문제 사이에 ‘문제없는 영역’ 이 들어갈 수 있다. Thomas Gordond의 의사소통 기술은 이 때 상대방들과 좋은 관계를 지속시킬 수 있도록 여러 가지의 기술들과 개념들을 가르쳐 준다.

1. 네모꼴 수용 도식의 개념



2. 수용과 비수용에 영향을 주는 3요소

- 1) 자녀
- 2) 부모 자신
- 3) 환경

네모꼴 수용도식을 완성시키는 법

수용영역	상대방의 문제소유	상대방을 도와주는 기술
수용선	문제없는 영역	문제없는 영역을 넓히는 기술
비수용영역	나의문제소유	나의 문제를 해결하는 기술

문제소유가려내기

상대방의 문제소유	1. 자녀가 학교의 기말고사를 망칠까봐 두렵다고 말한다. 2. 딸이 머리를 염색하게 해 달라고 조른다. 3. 자녀가 친구에게 핸드폰으로 문자 메시지를 보내느라고 정신이 없다. 4. 밤늦게 컴퓨터를 하느라고 잠을 자지 않는다.
문제없는 영역	5. 연예인의 사진을 모은다. 6. 지각할까봐 아침밥을 안 먹고 가겠다고 말한다. 7. 자녀가 오늘 학교에서 있었던 재미있는 이야기를 들려 주겠다고 한다. 8. 지각 때문에 선생님한테 맞았다고 자녀가 분해한다. 9. 시험기간인데도 저녁 식사후 자녀가 TV를 시청하고 있다.
나의문제소유	10. 병원에 가기로 약속했는데 약속한 시간에 오지 않는다. 11. 휴대폰으로 전화를 하느라고 집에 들어오면서 엄마에게 인사도 없이 자기 방으로 들어간다. 12. 온가족이 식사하는 가족 식탁에 아들이 신문을 펼쳐든다.

3. 반영적 경청

1) 12가지 걸림돌

상대방이 문제를 느끼고 있을 때, 우리들은 종종 자신들의 경험을 바탕으로 상대방에게 도움을 주려고 ‘좋은 조언’ 이난 ‘가르침’ 을 주는 형태로 문제에 개입하거나 ‘사실’ 을 알아내기 위해 질문을 던지곤 한다. 그러나 이러한 시도들은 좋은 의도와는 달리 종종 해결보다는 문제를 오히려 더 많이 만들어 내며 고민에 빠진 상대방과의 대화를 방해하게 된다.

아래의 문항들은 상대방이 문제를 가지고 있는 경우에 우리들이 시도하는 가장 빈번한 12가지의 ‘도움을 주려는 노력들’ 이다 이러한 12가지의 ‘도움을 주는 노력들’ 은 가끔씩 그 반대로 작용하며 걸림돌이 되어 결국 상대의 고민을 제거하는 데 실패하게 된다.

한편 이러한 12가지 유형의 응답들은 상대의 행동이 네모꼴 속에서 ‘문제 영역’ 에 속할 때만 걸림돌이 된다는 사실을 주시하는 것이 중요하다. 다시 말해서 상대방과의 관계가 ‘문제없는 영역’ 에 있는 경우에는 아래 ‘걸림돌’ 이 유해하기 보다는 오히려 적절하고 생산적인 것이 되기도 한다.

(1) 명령, 강요

“만드시 ...해야할거요.” “....하도록 해요.”

- 공포감이나 심한 저항을 유발시킬 수 있다.
- 저지당하는 것을 시도해 보도록 막는다.
- 반항적인 행동, 말대꾸를 증가시킨다.

(2) 경고, 위협

“...하지 않으면 그때는...”

“...하는게 좋을거요, 그렇지 않으면...”

- 공포감, 복종을 유발시킬 수 있다.
- 위협받는 결과를 시험하게 만든다.
- 원망, 분노, 반항을 유발시킬 수 있다.

(3) 훈계, 설교

“...하는 것이 당신의 책임이다.”

- 의무감이나 죄책감을 일으킨다.
- 자기 입장을 고집하고 방어하게 만들 수 있다.
- 상대의 책임감을 믿지 못한다는 것을 전달한다.

(4) 충고, 해결방법 제시

“내가 당신이라면 ...게 하겠소.”

“...하는게 어떤가?”

- 상대가 자신의 문제를 해결할 수 없다는 점을 암시할 수 있다.
- 상대가 문제를 충분히 생각하고, 대안이 되는 해결책을 찾아 실생활에 적용해 보고자 하는 노력을 방해한다.
- 의존성이나 저항을 유발시킬 수 있다.

(5) 논리적인 설득, 논쟁

“당신이 왜 틀렸냐 하면 ...” “그래, 그렇지만...”

- 방어적이 자세와 반론을 유발시킨다.
- 상대로 하여금 부모의 말을 듣지 않도록 만든다.
- 상대로 하여금 열등감, 무력감을 느끼게 만든다.

(6) 비판, 비평, 비난

“당신은 ...을 신중히 생각하지 않아요.”

“당신은 게을러서...”

- 무능력하고 어리석고 형편없이 판단한다는 것을 암시한다.
- 부정적인 판단이나 호통에 대한 공포를 넘어서 대화를 단절시킨다.
- 상대가 비판을 사실로 받아들이거나(나는 나빠) 또는 말대꾸를 한다.(아빠는 뭐 그리 잘 났어요?)

(7) 칭찬, 찬성

“참 잘 했어요.”

“당신이 맞아요.”

- 상대가 명령에 따르는지를 부모가 감시할 뿐 아니라 매우 기대하고 있다는 것을 암시한다.
- 선심 쓰는 것처럼 보이거나 바라는 행동을 조장하는 교묘한 노력으로 보일 수 있다.
- 상대가 자신의 칭찬과 일치하지 않는다고 여길 때, 불안이 생길 수 있다.

(8) 욕설, 조롱

“당신 바보아냐?”

“그래, 당신 참 잘 났소.”

- 자신이 가치없고 사랑받지 못한다고 느낄게 할 수 있다.
- 자아상에 파괴적인 영향을 끼칠 수 있다.
- 종종 말대꾸를 유발시킨다.

(9) 분석, 진단

“무엇이 잘못되었느냐 하면...”

“당신은 단지 피곤한거야.”

- 위협과 좌절을 줄 수 있다.
- 궁지에 몰리고, 노출되거나 불신 당했다고 느낄 수 있다.
- 왜곡되고 노출되는 것을 두려워하며 대화를 멈춘다.

(10) 동정, 위로

“걱정하지 말자.”

“기분이 좀 나아질거야.”

“기운을 내!”

- 이해받지 못한다고 느끼게 한다.
- 강한 적개심을 유발시킨다.
- ‘네가 안좋게 느끼는 것은 옳지 않아’ 로 받아들인다.

(11) 캐묻기와 심문

“왜...” “누가...” “무엇을...” “어떻게...”

- 질문에 답하면 종종 비판이나 해결책이 따르므로, 대답하지 않거나 피하거나 대충 말하거나 거짓말을 하게 된다.
- 질문을 하면 무슨 의도로 말하는지 혼란에 빠져 불안해하거나 두려워 할 수 있다.
- 질문에 대답하는 동안 자기 문제의 방향을 잃을 수 있다.

(12) 화제 바꾸기, 빈정거림, 철회

“즐거운 일을 얘기하자...”

“세상일 다 해결해 보시지.”

- 삶의 어려운 문제를 대처하기보다 회피해야 한다는 것을 암시한다.
- 자신의 문제가 중요하지 않고, 사소하거나 쓸모없다는 것을 나타낼 수 있다.
- 자신이 어려움을 겪고 있을 때, 마음을 역지 않는다.

* 문제없는 영역 안에 있을 때에는 걸림돌의 사용이 문제가 되지 않을 수 있다. 그러나 6, 8, 11, 12는 가능하다면 사용하지 않는 것이 좋다.

위와 같이 상대가 문제를 소유했을 때에 상대를 도와주기 위해 걸림돌을 사용하는 것은, 상대가 문제 해결을 하는 데에 도움을 주지 않을 뿐만 아니라 상대의 자존감에 상처를 주고 서로의 관계에도 도움을 주지 못한다. 따라서 걸림돌 대신에 상대를 감정의 홍수 상태에서 벗어나게 할 수 있는 반영적 경청을 사용하는 것이 도움이 된다.

2) 반영적 경청(상대방에게 도움을 주는 방법)

(1) 정의

상대방이 보내는 모든 (언어적, 비언어적) 메시지를 바탕으로 상대방의 심정을 헤아려본 다음 이를 확인해 보는 과정

부 호 화	상 대 방	신호		나	해 독
		귀환			
		긍정 혹은 거부			

(2) 예

상대방 : 내가 꼭 발표를 해야해?

나 : 여러 사람 앞에서 말하기가 두려운가 보구나.

3) 반영적 경청 연습

① “할머니가 왜 돌아가셨어? 지금도 살아계시면 좋을 텐데.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

② “아버지가 화나면 무서워서 숨고 싶어져.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

③ “엄마 나랑 같이 있어줘. 엄마랑 함께 있고 싶어.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

④ “엄마, 동생 낳지 말지 왜 낳았어?”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

⑤ “아버지는 용돈 한번 줄 때마다 너무 까다롭게 구셔.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

⑥ “누나가 한번만 더 내 머리모양에 대해 얘기하면, 난 가만히 안 있을 거야.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

⑦ “엄마, 나 시험 못 봤는데, 야단칠거야?”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

⑧ “공부를 열심히 했는데, 점수가 잘 안 나왔어요.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

⑨ “학원 그만 다닐래요.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

⑩ “엄마는 다른 사람들에게겐 잘해주면서 우리에게엔 야단만 치셔.”

상대방 느낌 : _____

당신의 반응 : _____

4) 반영적 경청 효과

- (1) 한 인간으로서 관심이 있음을 보여준다고 자녀는 느낀다.
- (2) 상대의 말을 열심히 들었을 뿐만 아니라 이해하고 있다고 느낀다.
- (3) 상대의 마음을 정확하게 이해했는지 확인할 수 있다.
- (4) 기분이 상쾌해지고 안심이 되며, 감정의 응어리가 풀어진다.
- (5) 자신이 받아들여졌다고 느낀다.

- (6) 자신의 문제가 무엇인지 분명하게 알게 되고, 문제를 잘 해결할 수 있게 된다.
- (7) 자신의 표면적인 문제에서 본질적인 문제가 무엇인지 알게 도니다.
- (8) 내면의 감정을 다루는데 도움을 준다.
- (9) 정직하고, 개방적이 된다.
- (10) 문제의 원인을 외적인 것에서부터 자신에게로 초점을 옮긴다.
- (11) 따뜻한 우정과 사랑을 느낀다.
- (12) 스스로 자신의 문제를 해결하는 능력이 생기고 책임감이 커진다.
- (13) 상대에 대해 새로운 사실을 알게 된다.

✦ 사례 1.

〈우리 아이가 달라졌어요〉의 말투 _ 서원희 선생님

열심히 수업 내용을 설명하고 있는데 한 학생이 갑자기 선생님 과학책이 없어졌어요~라고 말함

지금 그 얘기를 왜하니? 라고 말했다가

아~ 이게 아니지 하고 다시 말함.

“니가 과학책이 없어져서 속상하구나~”

네~

반아이들 모두 웃음~

왜 웃냐고 하니까

우리 아이가 달라졌어요 에서 들어본 말투라고 함

✦ 사례 2.

습관적으로 무단지각을 하는 학생과의 대화 _ 엄경원 선생님

A: 오늘 늦잠 잤니?

B: 네.

A: 어제 언제 잤는데?

B: 새벽 2시오. 게임했어요.

A: 게임을 하다보면 시간 가는 줄 모르는구나.

B: 네. (서 있는 태도와 말투가 무성의함)

A: 지각하지 않도록 내가 도울 수 있는 방법이 있을까?

B: 학교 다니기 싫어요.

A: 선생님이 지각하지 말라고 하는 말이 듣기 싫은가 보구나.

B: 네.

A: 선생님은 ---와 이야기를 나누고 싶은데 ---는 귀찮다는 생각이 드는가보구나.

B: 그냥 학교 다니기 싫어요.

A: 선생님은 ---를 꼭 고등학교에 진학시키고 싶은데 ---는 학교다니기 싫다는 생각이 든다니 선생님이 걱정되네.

B: (잠시 후) 지각 안하면 되죠? 내일 일찍 올게요.

A: (무언가 많이 미진한 생각이 들고 마음도 갑갑하지만...) 그래.

✦ 사례 3.

종례시간에 “에이 씨” 라고 짜증내는 학생에게 _ 엄경원 선생님

* 종례시간에 지각한 학생에게 청소구역을 정해주고 있을 때

학생: 아~ 빨리 가요.

선생님: 그래 지각한 학생 확인하고 가자.

학생: 에이 씨. (큰 소리로 짜증을 내며 말함)

선생님: (그 학생을 쳐다 봄)

학생: 머쓱해 함.

선생님: ----야 그렇게 말하고 나니 선생님한테 미안한 마음이 드는구나.

학생: (눈 피함)

선생님: 빨리 집에 가고 싶어서 너도 모르게 그런 말이 나온 거구나.

학생: 네.

선생님: 선생님이 빨리 종례 끝내줄게.

학생: 죄송합니다.

✦ 사례 4

반영적 경청으로 화난 실험 선생님 마음을 돌리다 _ 서원희 선생님

지난 토요일 과학전시관에 계발활동 하러감.

1교시 실험을 끝내고 2교시 실험을 위해 강의실을 옮기는 과정에서 한아이가 또 실험을 해? 라며 지겹다는 표현을 했다.

강의하시던 실험 선생님이 그 말을 들으시고 화가 나서 수업을 하지 않아도 좋으니 다들 집에 가라고 말하셨다.

수습을 위해 실험 선생님과 불러 잠깐 복도에서 따로 얘기했다.

“열심히 준비하셨는데 아이들이 이상한 얘기를 해서 속상하시죠~” 라고 말하며 다시 수업해주실 것을 부탁드렸다.

“아니예요~ ” 하시며 다시 수업을 진행하셨다.

✦ 사례 5

습관을 고치기가 쉽지 않지? _ 박옥선 선생님

여 (중2) - (지각. 교무실에도 늦게 내려 옴.)

왜 늦었니?

도덕시간에 책상에 낙서를 지워야 해서요.

그랬어~

자꾸 지각을 해서 속상하겠구나!

예. 오늘은 다른 때 보다 일찍 왔는데 체온검사 때문에 늦었어요.

그렇구나~ 많이 억울하겠다.

예. 억울해요.

습관을 고치기가 쉽지 않지?

예.

나는 주은이가 조금 더 노력해서 지각을 하지 않으면 좋겠다.

노력할 수 있니?

예. 노력할게요. (웃으면서, 표정이 부드럽고 밝음)

* 학생들과 대화할 때 좀 더 부드럽고 친절해 진 것 같음.

감정을 표현하는 어휘들

긍정적 표현들			
기쁘다	기분좋다	반갑다	행복하다
흐뭇하다	즐겁다	사랑스럽다	자랑스럽다
뿌듯하다	눈물겹다	울고싶다	황홀하다
벅차다	짜릿하다	몽클하다	포근하다
푸근하다	시원하다	후련하다	통쾌하다
아쉽다	감격스럽다	담담하다	평화롭다
평안하다	위안되다	든든하다	태연하다
만족하다	신바람나다	근사하다	멋있다
상쾌하다	싱겁다	아늑하다	재미있다
부정적 표현들			
분하다	답답하다	억울하다	서운하다
섭섭하다	불쾌하다	몹다	알몹다
슬프다	서글프다	애석하다	아쉽다
괘씸하다	당황스럽다	허탈하다	실망스럽다
처량하다	고독하다	외롭다	울적하다
속상하다	울화가 치밀다	복수심을 느끼다	부끄럽다
민망하다	겸연쩍다	멋적다	불안하다
초조하다	긴장되다	조심스럽다	걱정되다
불쌍하다	절망적이다	원망스럽다	후회스럽다
참담하다	처절하다	자책을 느끼다	북바치다
가슴아프다	가엾다	쓰라리다	혐오감을 느끼다
못마땅하다	울고싶다	겁나다	두렵다
무섭다	쓸쓸하다	떨떠름하다	저항감을 느끼다
거부감을 느끼다	야속하다	짜증스럽다	신경질나다
몸서리쳐지다	소름끼치다	전율을 느끼다	놀라다
불만스럽다	지겹다	권태를 느끼다	가소롭다
배신감을 느끼다	어이없다	주눅들다	위축되다
안쓰럽다	힘겹다	아리송하다	조급하다
애매모호하다	얼떨떨하다	갈등을 느끼다	

4. 나-전달법(직면적)

(나의 문제를 해결하는 방법)

1) 나-전달법의 3요소

(1) 정의

상대방의 행동을 보고 내 기분이 좋지 않게 되면 내가 상대방의 행동을 수용할 수 없게 된다. 그때 나의 생각이나 느낌을 진실되게 표현하면서 상대방에게 직면하는 의사소통기술이다.

(2) 구성요소 :

- ① 상대방 행동의 간략하고 무비판적 서술
- ② 그 행동이 나에게 미치는 구체적 영향
- ③ 결과적으로 경험하는 나의 감정

(3) 실습하기

- ① 행동 : ○○가 통화를 길게 한다.
- ② 영향 : 내게 걸려올 중요한 전화를 못받게 된다.
- ③ 느낌 : 걱정
- ④ 나-전달법의 완성 :
네 통화가 길어지면 내게 걸려올 중요한 전화를 받지 못하게 될까봐 조바심이 나고 걱정이 된다.

(4) 너-전달법

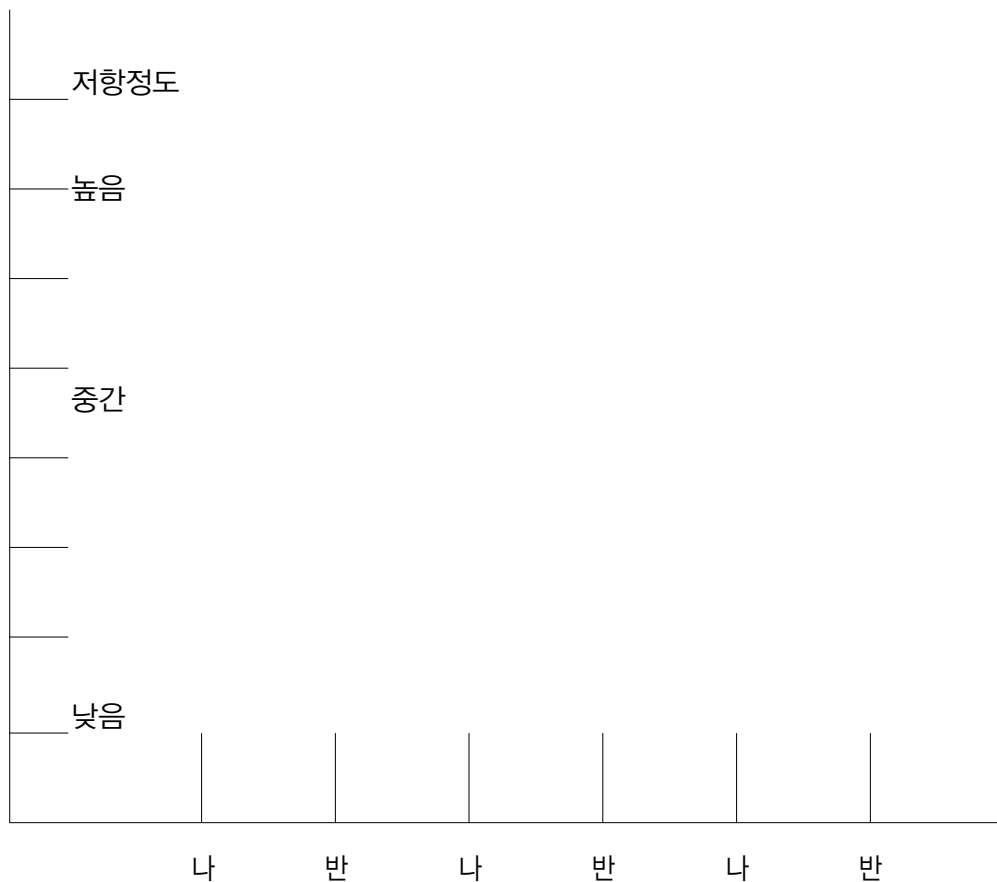
상대방의 행동에 초점을 맞추면서 그 행동에 대한 비난, 비평 혹은 평가의 의미를 전하는 의사소통방법이다.

2) 나-전달 연습

행동	영향	느낌

3) 기어 바꾸기

많은 나-전달법은 상대방을 방어적으로 만들거나 기분을 상하게 하고, 곤란하게 한다. 그래서 상대방에게 문제를 야기시키게 된다. 이때에는 반영적 경청을 하는 것이 최선의 방법이다. 나-전달에 대해 상대방이 저항을 할 때, 반영적 경청을 하는 것은 나-전달법의 효과를 증대시킨다.



✦ 연습

1. 스마트폰을 가지고 게임을 하고 있다. 나 전달을 해도 더 한다고 한다.

나-전달1 : _____

아이(저항1) : _____

반영적 경청 : _____

나-전달2 : _____

아이(저항2) : _____

반영적 경청 : _____

나-전달3 : _____

아이(저항3) : _____

반영적 경청 : _____

2. 친구에게 장난이라며 친구를 괴롭힌다. 친구도 좋아한다고 한다.

나-전달1 : _____

아이(저항1) : _____

반영적 경청 : _____

나-전달2 : _____

아이(저항2) : _____

반영적 경청 : _____

나-전달3 : _____

아이(저항3) : _____

반영적 경청 : _____

3. 숙제를 미루고 컴퓨터만 하고 있다. 나 전달을 해도 중요하지 않은 숙제라고 한다.

나-전달1 : _____

아이(저항1) : _____

반영적 경청 : _____

나-전달2 : _____

아이(저항2) : _____

반영적 경청 : _____

나-전달3 : _____

아이(저항3) : _____

반영적 경청 : _____

4) 나-전달의 효과

위와 같이 나-전달을 하면 다음과 같은 효과가 있다.

- (1) 정직하고 솔직하게 지내는 것이 편안하고 바람직하다는 것을 알게 될 것이다.
- (2) 자신의 행동에 대해 책임감을 갖게 된다.
- (3) 우리의 욕구도 충족되어지고 상대들의 자존감도 보전되며 관계는 보다 따뜻하고 친밀하게 발전된다.
- (4) 자신들의 행동이 우리에게 어떤 영향을 주는가에 대해 깨닫게 되어 상대방의 입장을 고려해 주는 사려깊은 생동을 자진해서 배우게 된다.
- (5) 자신의 감정을 파악하여 분명하게 전달함으로써 문제 해결의 도움을 받게 되고, 억압된 감정을 해소할 수 있는 카타르시스를 가능하게 한다.
- (6) 자신의 감정과 욕구를 파악하여 자신을 보다 효과적으로 조절하게 된다.

✦ 사례 1

수업 시간에 엎드려 자는 학생에게 _ 정명희 선생님

2학년 6반 국어시간이다. 회장인 봉민이는 원래 학업에 관심이 없어 엎드려 있거나 딴 짓을 많이 한다. 요즘은 신종플루를 빙자하여 머리가 계속 아프다며 엎드려 있었다. 오늘도 엎드려 있기에

“봉민아 오늘도 머리 아파?”

“아니요.”

“그럼 일어나 똑바로 앉아.”

그러자 한번 일어나 내 얼굴을 한번 쳐다보더니 곧바로 다시 엎드린다.

“계속 엎드려 있으면 뒤로 나가 서 있는 거다.”

그래도 계속 엎드려 있다. 그래서

“봉민이 뒤로 나가서 공부하자. 책 들고 뒤로 나가.”

그런데 봉민이가 무릎 위를 덮고 있는 잠바를 바닥에 내동댕이를 친다.

“봉민아 잠바가 떨어진 거야? 아님 내던진 거야?”

아무 말을 하지 않아

“아무 말 하지 않는 거 보니 내던진 거구나. 선생님한테 화가 나서 반항한 거지? 그럼 점심 먹고 나 좀 봐.”

점심 먹고 봉민이가 교무실로 내려왔다. PET연수에서 배운 것을 사용해봐야 겠다고 생각해서 반영적 경청을 했다.

“선생님이 뒤로 나가라고 해서 화가 났나 보구나.”

“예. 전날에 3시에 자서 너무 졸렸거든요”

“선생님은 그 사실을 몰랐잖아. 또 네가 매번 자니까 오늘도 공부하기 싫어서 엎드려 있나 보다 생각했지. 그렇더라도 그렇게 잠바를 내던질 줄은 몰랐어. 선생님이 깜짝 놀랐어. 여러 애들 앞에서 날 무시하는 거 같아서.”

“죄송해요. 제가 욕하는 성격이어서 순간의 감정을 못 참아요.”

“그럼 앞으로도 욕하면 또 그러겠네.”

“엎드려 있지는 않을게요. 그것만은 약속할 수 있어요. 근데요 공부는 열심히 못할 거 같아요. 멍 때리고 있을 거예요.”

“그래 고맙다. 엎드려 있지 않겠다고 약속해줘서. 다른 선생님처럼 나도 널 들킨다고 사나이답다고 생각했는데... 내 생각이 맞았구나.”

편안한 얼굴로 깍듯이 인사를 하고 갔다.

✦ 사례 2

학생이 이어폰 끼고 외출증을 끊어달라고 하다. _ 한이랑 선생님

쉬는 시간, 수업을 하고 내려와 다른 업무를 하는 등 바쁜 시간이었다.

우리반 남학생 한 명이 내려와 외출증을 끊어달라고 하였다.

한 쪽 귀에는 이어폰을 꽂으면서 나에게 이야기를 하였다.

평소 같았으면

“이어폰 빼고 얘기 해!”

라며 학생의 행동만을 지적했겠지만, 나 전달법을 사용해서 얘기했다.

“네가 이어폰을 끼고 선생님과 얘기를 하니깐 선생님이 너에게 무시당하는 느낌이 들어서 기분이 좋지 않아.”

학생은 얼굴이 빨개지면서 바로 이어폰을 빼고 음악을 듣고 있었던 게 아니라 그냥 꽂고 있는 거라는 얘기를 했다.

학생이 많이 미안해하는 듯하여 마음이 조금 불편했으나 시간이 없어서 그냥 외출증만 써서 돌려보냈다.

나중에 생각해보니

“음악 듣는 것을 많이 좋아하는가보구나.”

라고 먼저 반영적 경청을 했으면 더 좋았을 것을 내 감정만 일방적으로 전달한 것 같다는 생각이 들었다.

점심시간에 선생님들과 학생과 있었던 일에 대해 얘기를 나누었는데 권선구 선생님께서 학생에게 불편했던 마음을 표현하는 게 좋겠다는 말씀을 하셨다.

종례 때

나 : 아까 당황스러웠나보구나.

학생 : 아뇨.

나 : 그럼 선생님에게 미안해서 그랬나보구나.

학생 : 네. 죄송해서 그랬어요. 당황스럽진 않았어요.

나 : 그랬구나. 선생님은 네가 당황한 것 같이 느껴져서 걱정이 됐어.

✦ 사례 3

그럼 오늘은 몰래 안 갈게요. _ 하송이 선생님

조퇴를 하겠다고 요청하는 학생을 습관적으로 하는 것 같아서 안된다고 했는데 허락없이 몰래 조퇴를 해서 다음날 교무실로 불러 대화를 했다.

나 : 아파서 조퇴하고 싶은데 엄마와 선생님이 너를 믿어 주지 않아서 억울했구나

학생 : 그건 아니예요.

나 : 네가 선생님이 가지 말라고 했는데 가서 아픈데 어디 갔을까? 하는 생각이 들면서 안타까워.

학생 : 그냥 있기가 싫었어요.(은어로 뭐라했는데 생각이 안남)

오늘도 갈지도 몰라요.

나 : 그랬구나. 조퇴, 지각을 하니깐 선생님이 출석부 정리하기가 힘들어서 머리가 아파.

학생 :(웃음)

나 : 너가 조퇴하고 지각하면 고등학교 갈 때 어떡하나 라는 생각이 들면서 마음이 복잡하고 안타까워.

학생 :(웃음) 그럼 오늘은 안 갈게요.

나 : 선생님을 생각해 주니 고맙구나. 한 가지만 더 부탁할까?

학생 : 뭐요?

나 : 청소. 어제 청소인데 아파다고 해서 나중에 부탁하려고 했는데 집에 전화 걸어보니 집에도 안 왔다고 하고...

학생 : 청소하기 싫은데

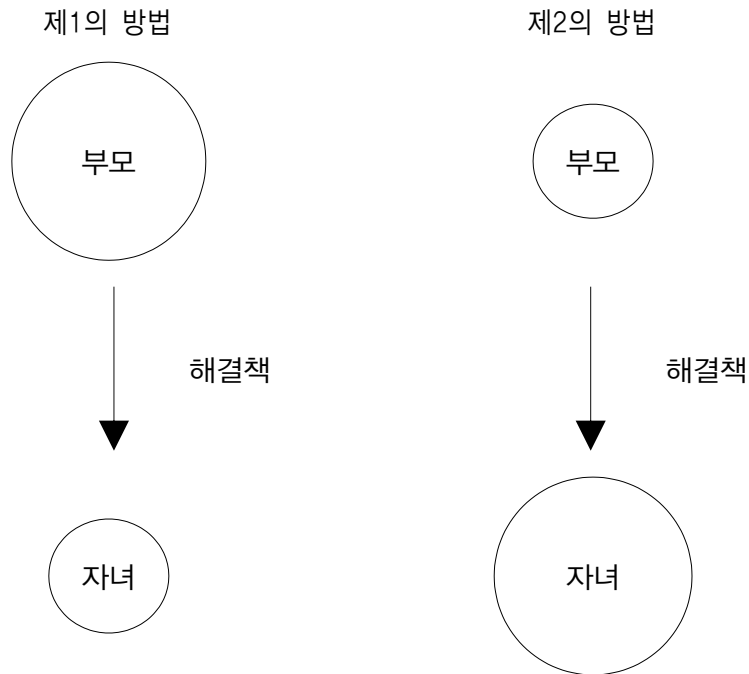
나 :

학생 : 알았어요. 어딘데요.

나 : 그래. 선생님 부탁을 들어주는구나. 교실이야...

5. 제 3의 방법

1) 승패법



* 제 1의 방법

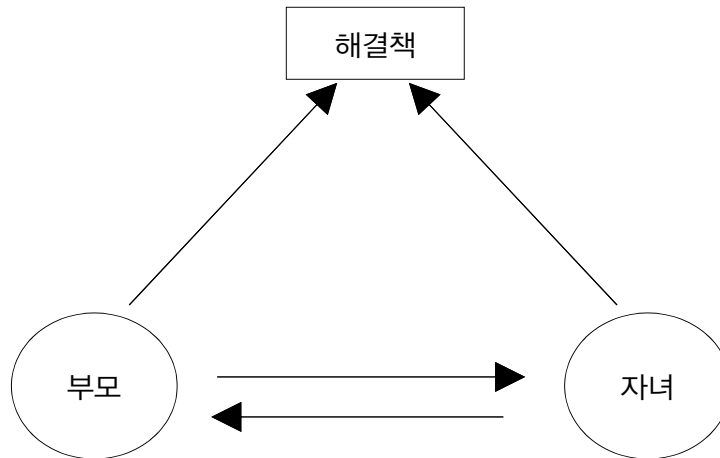
제 1의 방법은 권위주의 적인 방법이라고도 하며 상대방을 굴복시키고 해결책을 제시하는 승패법이다. 그 결과 상대방은 우리를 두려워하게 된다. 또한 상대방은 저항을 하거나, 무조건 순종하거나, 또는 도피하게 된다.

* 제 2의 방법

제2의 방법은 허용적인 방법이라고도 하며 상대방이 이기는 승패법이다. 그 결과, 우리는 자신의 욕구가 충족되지 않았기 때문에 상대방에 대해 불만과 적의를 품게 된다. 따라서 상대방은 우리가 자신을 싫어하거나 사랑하지 않는다고 느낀다.

2) 양승법

* 제 3의 방법



제 1의 방법, 제2의 방법이 이기고 지는 결과와는 달리, 제3의 방법은 둘 다 이기는 양승법이다. 서로에게 받아들여질만한 해결책을 함께 찾으며, 서로의 욕구가 동시에 만족되는 해결책을 선택하기 때문에 아무도 지지 않고 양쪽이 다 이기게 된다. 상대를 설득시키거나 힘을 사용할 필요가 없다.

3) 문제해결의 6단계

- (1) 바람(want) 말하기 정의
- (2) 해결책이 될 수 있는 모든 생각의 제시
- (3) 각 생각들에 대한 평가
- (4) 해결책의 선택
- (5) 해결방안의 실행
- (6) 실행에 대한 평가

4

진로상담의 실제 I

초 등

강 혜 영
한국기술교육대 HRD 전문대학원 교수

진로상담의 실제 I:

초등학생 대상 진로상담(진로교육)을 위한 이론적 토대¹⁾

강 혜 영

(한국기술교육대학교 HRD전문대학원 진로 및 직업상담전공 교수)

목 차

- I. 초등학교에서의 진로교육 목표와 방법
 - 1. 초등학생 시기의 진로발달수준
 - 2. 우리나라 초등학교 진로교육의 목표
 - 3. 진로교육의 방법
 - II. 초등학생 대상 진로 프로그램의 종류
 - 1. 학위논문으로 연구된 초등학생 대상 진로 프로그램
 - 2. 공공기관에서 개발한 초등학생 대상 진로 프로그램
 - III. 프로그램 실시 목적별 활동의 실제
 - 1. 아동의 특성을 이해하도록 돕는 활동
 - 2. 직업정보·교육정보 탐색을 돕는 활동
 - 3. 잠정적 의사결정을 돕는 활동
-

1) 본 글은 「강혜영·박진영·박현옥(2011). 초등학생을 위한 진로지도 프로그램, 학지사」의 내용을 일부 발췌하여 재구성한 것입니다.

I. 초등학교에서의 진로교육 목표와 방법

1. 초등학생 시기의 진로발달수준

초등학생 시기는 진로발달의 측면에서 볼 때, 자신의 호기심을 충족시키기 위해 끊임없이 탐색활동을 하며 직업에 대한 인식을 하게 되는 시기이다. 초등학생 시기의 진로발달 특징을 살펴보기 위해서 진로발달이론의 대표적 학자인 Ginzberg와 Super의 진로발달단계를 살펴보고자 한다.

□ Ginzberg의 발달이론에 따르면, 한 개인의 직업선택은 타협과정을 통해 다음과 같은 세 단계로 발달한다.

▷ 첫 번째 단계: 환상적 직업선택 단계(fantasy period, 6~10세)

자신의 능력이나 가능성을 고려하지 않고, 독단적으로 특정 직업을 택하는 경향이 강하게 나타난다. 이 연령층의 아동들은 현실적인 장애를 인지하지 못하기 때문에 자기가 좋아하고 원하는 것은 할 수 있다고 믿는다.

▷ 두 번째 단계: 잠정적 직업선택 단계(tentative period, 11~17세)

직업선택 과정에서 자신의 흥미, 능력, 가치 등이 고려되기 시작 한다. 그러나 아직 현실적인 요인들이 중요하게 고려되지 않아 이후에 변화될 여지가 많다는 의미에서 잠정적인 직업선택이라 볼 수 있다.

▷ 세 번째 단계: 현실적 직업선택 단계(realistic period, 18~22세)

자신의 흥미, 능력, 가치, 성격 등 자신의 특성 뿐 아니라 교육기회, 고용기회, 직업에서 요구하는 조건, 사회적 인식, 성취 가능성 등 현실적인 요인들을 고려하게 된다. 이러한 요인들을 다각적으로 고려하면서 본인이 원하는 것과 성취 가능성 사이에 저울질을 하며 최종 결정이 이루어지게 된다.

□ Super에 따르면, 인간은 자아 이미지(자아개념)와 일치하는 직업을 선택하는 경향이 있다. 즉, '나는 이런 사람이다' 라고 느끼고 생각하는 바를 살릴 수 있는 직업을 선택한다는 것이다.

▷ 첫 번째 단계: 성장기(growth stage, 0~14세)

자기(self)에 대한 지각이 생겨나고 직업세계에 대한 이해가 시작되는 시기이다. 이 기간

중에는 가정과 학교에서 중요인물과 동일시함으로써 자아개념을 발달시킨다.

▷ 두 번째 단계: 탐색기(exploration stage, 15~24세)

미래에 대한 계획을 세우는 것이 중요한 시기이다. 학교생활, 여가활동, 시간제 일을 통해서 다양한 역할을 경험해보고 자신에 대한 이해를 높이며 직업적 탐색을 하게 된다.

▷ 세 번째 단계: 확립기(establishment stage, 25~44세)

자신에게 적합한 분야를 발견하고 그 분야에서 영구적인 위치를 확보하기 위해 노력하는 시기이다.

▷ 네 번째 단계: 유지기(maintenance stage, 45~65세)

이미 정해진 직업에 정착하여 그것을 유지하기 위한 노력을 한다. 그러나 이 시기에 이제까지 해오던 분야에서 새로운 변화를 추구하거나 또는 이제까지 해 오던 일과는 다른 새로운 직업을 구해야 하는 상황에 부딪힐 수도 있으며 이 경우는 앞 단계의 탐색-확립-유지의 단계를 다시 밟게 된다.

▷ 다섯 번째 단계: 쇠퇴기(decline stage, 65세 이후)

신체적 능력이 저하되고 직업 활동에 대한 흥미도 감소하게 됨에 따라 직업전선에서 은퇴하여 새로운 활동을 찾게 되는 시기이다.

정리하면,

- 초등학교 시기는 자기(self)에 대한 지각이 생겨나고 직업세계에 대한 이해가 시작되는 시기이다. 직업선택에서 자아개념 '이 매우 중요하게 영향 미친다는 점을 생각해볼 때, 초등학교 시기의 진로교육에서 무엇보다 관심을 기울여야 할 것은 아동이 자신에 대한 긍정적인 자아개념을 형성할 수 있도록 돕는 것임을 알 수 있다.
- 이 시기의 초반에는 자신의 특성과 현실적 요인을 고려하지 않고 무엇이든 할 수 있다는 환상을 가지지만 점차 자신의 흥미와 능력을 고려하게 된다. 이처럼 초등학생의 진로발달 수준은 자신의 욕구가 지배적이며 현실감이 부족하다는 특징이 있다. 따라서 이 시기에는 다양한 활동과 구체적인 경험을 통해서 자신의 특성(흥미, 능력, 가치, 성격 등)과 일에 대한 이해를 높이고, 직업에 대한 건전한 가치관과 태도를 형성할 수 있도록 하는 것이 중요하다.

2. 우리나라 초등학교 진로교육의 목표

평생에 걸친 진로개발의 중요성이 부각되면서 진로교육에 대한 정부의 역할이 강조되고 있다. 이영대 등(2004)은 국가적 차원에서의 진로교육 가이드라인을 제공하기 위한 시도로 생애단계별 진로교육 목표 및 내용을 제시하였다.

<표 1> 생애단계별·영역별 진로교육 목표

하위영역	1단계	2단계	3단계	4단계	5단계
자기이해 및 긍정적인 자아개념	자신이 소중한 존재임을 인식한다.	자신을 알고자 노력하며 긍정적인 자아개념을 형성한다.	자신을 객관적으로 이해하고 긍정적인 자아개념을 형성한다.	자기이해를 심화하고, 자신을 긍정적으로 수용한다.	지속적으로 자신을 성찰하고 긍정적으로 수용한다.
다른 사람과의 긍정적인 상호작용	긍정적인 대인관계의 중요성을 인식한다.	긍정적인 대인관계에서 요구되는 능력을 습득한다.	긍정적인 대인관계에서 요구되는 능력을 향상시킨다.	다양한 상황에서 다른 사람과 긍정적으로 상호작용한다.	긍정적인 인간관계를 통하여 사회적 관계망을 확대·발전시킨다.
평생학습의 중요성 인식 및 참여	학습의 중요성을 인식하고 기본적인 학습 습관과 태도를 습득한다.	학습의 중요성을 인식하고 자기주도적 학습 습관과 태도를 가진다.	학습의 중요성을 인식하고 학습능력을 향상시킨다.	평생학습의 중요성을 이해하고 다양한 학습의 장에 적극적으로 참여한다.	평생학습에 적극 참여하고, 학습결과를 진로개발에 활용한다.
진로정보의 탐색, 해석, 평가, 활용	진로정보의 중요성을 인식하고 탐색한다.	진로정보를 탐색하여 잠정적인 진로결정에 활용한다.	다양한 진로정보를 탐색·해석·평가·활용한다.	자신의 진로준비에 필요한 정보를 탐색·해석·평가·활용한다.	직업생활을 위해 필요한 진로정보를 생성하고 관리한다.
일, 사회, 경제와의 관계이해	일의 중요성을 인식한다.	일·사회·경제·자신과의 상호관계를 이해한다.	사회·경제적인 환경변화가 일과 직업에 끼치는 영향을 이해한다.	사회·경제적인 환경변화가 개인의 삶과 직업에 끼치는 영향을 이해하고 예측한다.	급격하게 변화하는 사회 환경의 변화가 개인의 진로개발에 끼치는 영향을 이해하고 대응한다.

하위영역	1단계	2단계	3단계	4단계	5단계
긍정적인 직업 가치와 태도	맡은 일에 열심히 임하는 태도를 형성한다.	직업에 대하여 긍정적이며 적극적인 태도를 가진다.	직업 생활에서 요구하는 긍정적이며 적극적인 태도와 습관을 함양한다.	긍정적인 조직 문화의 형성과 생산적 사회구성원으로서의 요구되는 태도와 습관을 기른다.	직업인으로서의 사회적 책무성을 가지고 직업 생활을 영위한다.
합리적인 의사 결정 및 진로계 획의 수립	의사결정의 중요함을 인식하고 미래에 대한 꿈을 가진다.	잠정적인 의사결정을 위하여 다양한 진로대안을 모색한다.	합리적인 의사결정을 기초로 하여 세부 진로계획을 수립한다.	진로목표를 구체화하고 이를 달성하기 위한 실천 전략을 계획한다.	직업선택·유지·전환의 목표에 적합한 세부계획과 대응전략을 수립한다.
진로계획의 실천	꿈을 이루기 위한 노력과 실천의 중요성을 인식한다.	다양한 진로대안과 적합성을 비교·검토한다.	자신이 수립한 진로계획의 목표를 달성하기 위하여 세부과업을 설정하고 실천한다.	진로계획의 실천과정 및 결과를 지속적으로 모니터링한다.	진로계획의 실천을 지속적으로 모니터링하여 자신의 진로를 활성화시킨다.
효과적인 구직· 직업유지·전환	직업인이 되기 위하여 요구되는 자질이 무엇인지 인식한다.	취업에 필요한 지식·기술·태도를 습득한다.	취업에 필요한 지식·기술·태도를 함양한다.	구직 및 직업유지·전환을 위해 요청되는 역량을 강화한다.	직업선택·창업·유지·전환에 요구되는 역량을 심화발전시킨다.

출처: 이영대 등(2004), 생애단계별 진로교육의 목표 및 내용 체계 수립 pp. 59-60.

필자의 말로 다시 정리하여 제시하면,

〈초등학교 진로교육의 목표〉

- 기본적 목표: 나는 괜찮은 사람이고, 내가 잘 할 수 있는 일이 있다는 것을 느끼도록 하는 것.
 - ① 초등학교생들로 하여금 이 세상에는 매우 다양한 직업이 있다는 것을 어렵웃이나마 알도록 함
 - ② 이러한 다양한 직업들은 저마다 보수도 다르고, 받아야하는 교육수준에도 차이가 있다는 것을 알도록 함

- ③ 많은 직업 중에서 내가 만족할만한 직업을 갖기 위해서는 준비가 필요함을 알도록 함
- ④ 이러한 준비에는 학업능력 갖추기, 나의 특성(흥미, 능력, 성격, 신체적 조건 등) 이해하기, 다양한 교육 및 직업정보 알아보기, 결정하는 능력 갖추기 등이 포함된다는 것을 알도록 함.
- ⑤ 사람들은 저마다 강점을 갖고 있으며 나의 강점을 찾고, 다른 사람의 강점을 인정해주며 서로의 부족한 점을 보완하여 협력하며 살아가는 것이 중요함을 깨닫게 함.

□ 교육과학기술부(2012)²⁾는 국가차원에서 달성하고자 하는 진로교육 목표를 처음으로 제시하는 「학교 진로교육 목표와 성취기준」을 발표하였다.

- 이는 국가 수준에서 진로교육을 통하여 도달하고자 하는 지향점을 제시한 것으로,
 - 학교 진로교육의 목표를 “학생 자신의 진로를 창의적으로 개발하고 지속적으로 발전시켜 성숙한 민주시민으로서 행복한 삶을 살아갈 수 있는 역량을 기른다.”로 설정하였으며,
 - “①자아 이해와 사회적 역량개발, ②일과 직업세계의 이해, ③진로탐색, ④진로 디자인과 준비”라는 4가지 대 영역으로 구분하여 구체적인 목표를 제시하고 있다.
- 이를 바탕으로 학생 발달 단계에 따라 **초·중·고 학교 급별로 세부적인 진로교육 목표**를 설정하고 있다.
 - 초등학교는 긍정적인 자아개념을 형성하고 진로탐색과 계획 및 준비를 위한 기초소양을 기르도록 하고
 - 중학교는 기초적인 진로역량을 발전시키면서 체계적으로 진로를 탐색하고 이후 진로에 대하여 준비하도록 하며
 - 고등학교는 진로와 관련한 직업이나 교육기회에 대하여 보다 구체적으로 탐색하고 합리적으로 디자인하며 실천할 수 있도록 준비한다.
 - 특히, 특성화고등학교는 취업과 창업 등에 필요한 진로개발역량을 강조하고 있다.

2) 교육과학기술부(2012) 보도자료(2012. 4. 20)의 내용을 일부 발췌하여 소개한 것입니다.

학교 급별 진로교육 목표

학교 진로교육 목표

학생 자신의 진로를 창의적으로 개발하고 지속적으로 발전시켜
성숙한 민주시민으로서 행복한 삶을 살아갈 수 있는 역량을 기른다.

☆ 초등학교 진로교육의 목표

□ 긍정적 자아개념을 형성하고 일의 중요성을 이해하며 진로탐색과 계획 및 준비를
위한 기초소양을 키움으로써, 진로개발역량의 기초를 배양한다.

- (1) 진로개발역량의 기초가 되는 긍정적인 자아개념과 대인관계 및 의사소통의 기초를 기른다.
- (2) 일과 직업의 기능과 중요성을 알고 최선을 다하는 생활태도와 건강한 직업의식을 형성한다.
- (3) 자신의 진로를 위해 학습의 중요성을 이해하고 다양한 방법으로 주위의 직업을 탐색하고 수집하는 능력을 기른다.
- (4) 자신의 진로를 다양하고 창의적으로 설계할 수 있도록 기초적인 의사결정과 계획수립 역량을 기른다.

☆ 중학교 진로교육의 목표

□ 초등학교에서 함양된 진로개발역량의 기초를 발전시키며 다양한 직업세계와 교육
기회를 탐색하고, 중학교 이후의 진로를 디자인하고 준비한다.

- (1) 긍정적 자아개념을 강화하고 자신의 특성에 대한 이해의 폭을 넓히며 대인관계와 의사소통역량을 발전시킨다.
- (2) 직업 세계의 다양함과 역동적인 변화의 모습을 이해하고 자기 주도적으로 직업 세계를 탐색할 수 있는 역량을 기른다.

- (3) 중학교 이후의 교육 경로, 직업인 역할 모델을 비롯한 관심 분야의 진로·직업에 관한 다양한 탐색과 분석을 바탕으로 자신에게 적합한 진로·직업을 탐색하는 역량을 기른다.
- (4) 자신과 진로·직업 및 교육 세계에 대한 탐색을 바탕으로 중학교 졸업 이후의 진로를 다양하고 창의적으로 설계하고 이를 실천하기 위한 역량을 기른다.

☆ 고등학교 진로교육의 목표

□ 중학교까지 형성된 진로개발역량을 향상시키고 고등학교 이후의 진로를 디자인하고 그를 실천하기 위해서 준비한다.

- (1) 진로개발역량의 기초가 되는 긍정적인 자아개념과 대인관계 및 의사소통역량을 발전시키며 자신의 꿈과 비전을 자신의 진로와 연결시키는 노력을 한다.
- (2) 일과 직업세계의 변화와 다양성에 대한 인식을 강화하고 건강한 직업의식과 태도를 갖춘다.
- (3) 희망직업에 대한 구체적인 정보 탐색과 아울러 고등교육기회 탐색 능력을 배양한다.
- (4) 고등학교 이후의 진로를 다각적으로 디자인해보고 가장 합리적인 방안을 선택하고 이를 실현하기 위해 체계적인 계획을 수립하고 준비한다.

3. 진로교육의 방법

진로교육의 방법은 다양하다.

▷ 지도하는 학생의 인원 수를 기준으로 하여 보면,

- 일대일 개인으로 지도하는 방법도 있고,
- 10명 내외의 소집단으로 지도할 수도 있으며
- 학급전체를 대상으로 할 수 있고,
- 학년 전체를 대상으로 할 수도 있음

▷ 진로교육의 방법을 교육과정 측면에서도 살펴볼 수 있는데,

■ 최동선 외(2005, 2008)에서는

- ① 독립된 교과를 통한 방법
- ② 특정 교과에 일부 단원으로 편성하는 방법
- ③ 교과에 통합(infusion)하는 방법
- ④ 교과 외 활동을 통한 방법으로 제시하고 있음: 학교행사, 재량활동 시간 등을 활용하여 진행하는 방법인데, 견학, 현장체험, 온라인 활용, 집단프로그램 실시 등 다양한 방법을 적용할 수 있을 것임.

예) 직업카드 · 학과카드

TV드라마 및 직업관련 프로그램, 영화
워크넷이나 커리어넷의 동영상 활용

■ 강혜영 · 박진영 · 김인형(2010)에서는

- 퍼즐
- School Map
- School World 보드게임

Ⅱ. 초등학생 대상 진로 프로그램의 종류

1. 학위논문으로 연구된 초등학생 대상 진로 프로그램

2000년에서 2009년까지 나온 석·박사 학위논문 187편으로 국회전자도서관(www.nanet.go.kr), 한국교육학술정보(www.riss4u.net), 대학도서관 등에서 ‘초등 진로’ 또는 ‘진로&초등’, ‘초등&진로’ 등의 검색어를 통해서 찾은 논문들이다.

<표 2> 학위논문 진로프로그램 분류별 빈도

진로프로그램 분류	빈도
활동·체험 진로 프로그램	17
양성평등 진로 프로그램	7
교과관련 진로 프로그램	13
특정이론 진로 프로그램	8
직업카드를 활용한 진로 프로그램	7
MMTIC을 활용한 진로 프로그램	5
특정방법을 적용 진로 프로그램	9
합계	66

출처) 강혜영·박진영·박현옥(2011) p. 25.

2. 공공기관에서 개발한 초등학생 대상 진로 프로그램

진로교육과 관련된 공공기관의 홈페이지를 통해 검색하였다. 구체적으로 시·도교육청 온라인 진로상담센터, 교육과학기술부, 한국고용정보원, 한국직업능력개발원, 한국청소년상담원 등으로 <표 3>에 제시하였다.

<표 3> 진로교육 관련 공공기관

	사이트명	사이트주소
시도 교육청 진로 상담 정보 센터	서울시교육연구정보원 진학진로정보센터	http://www.jinhak.or.kr
	부산광역시교육연구정보원	http://www.busanedu.net
	대구광역시교육청 진로정보센터	http://career.dge.go.kr
	광주과학교육원 사이버 직업교육정보센터	http://cvc.gen.go.kr
	대전교육포털 진로정보센터	http://www.edurang.net
	울산교육과학연구원 교수학습지원센터	http://ulsanedu.go.kr
	인천교육과학연구원 진로정보 홈페이지	http://jobinfo.ienet.re.kr
	경기도교육정보연구원 교수학습지원센터	http://www.kerinet.re.kr
	강원도교육과학연구원 진로상담	http://www.keric.or.kr
	충청북도 교육과학연구원 진로상담센터	http://www.cbser.or.kr
	에듀스 충남	http://www.edus.or.kr
	전남교육정보원 교수학습지원센터	http://www.jnei.or.kr
	전북진로교육센터	http://jinro.jbedunet.com/
	경상북도 교육연구원	http://www.gber.kr/
	경상남도 진로정보센터	http://jinro.gnedu.net
	제주도교육청 진로정보센터	http://www.jje.go.kr/jinro
교육과학기술부		http://www.mest.go.kr
한국고용정보원(워크넷)		http://www.keis.or.kr
한국직업능력개발원(커리어넷)		http://www.krivet.re.kr
한국청소년상담원		http://www.kyci.or.kr

출처) 강혜영·박진영·박현옥(2011) p. 57.

Ⅲ. 프로그램 실시 목적별 활동의 실제

□ 집단프로그램 진행에 대한 가이드³⁾

- ① 각 학생들의 모든 반응을 존중하고 그에 대해 격려와 칭찬을 하는 것이 중요하다.
- ② 진행자가 활동의 목적, 방법에 대해 잘 이해하고 있어야 한다. 또한 미리 리허설을 해보며 알고 있는 내용을 실제로 구현할 때 경험할 수 있는 어려움에 대해서도 대처할 수 있도록 준비하는 것이 필요하다.
- ③ 학생들에게 발표를 시킬 때는 이야기할 수 있는 허용적이고 편안한 분위기를 만들어 자신의 이야기를 하는 것에 부담을 가능한 느끼지 않도록 도와야 한다.
- ④ 진행자의 중요한 역할 중 하나는 ‘연결지어주기’ 이다. 이는 어떤 학생이 한 이야기와 또 다른 학생이 한 이야기에 어떤 유사점이 있을 때 “조금 전에 **도 ...런 이야기를 했는데, 지금##도 비슷한 경험을 했구나” 하는 식으로 이야기해 주는 것이다.
- ⑤ 활동을 마칠 때, 대부분 참여자로 하여금 소감을 이야기하게 하고, 진행자가 활동을 정리하면서 마치게 되어 있다. 이 때 어떤 이야기로 마무리 할지는 학생들이 이야기하는 내용에 따라 조금씩 달라질 수 있다. 진행자는 미리 리허설을 통해 대략 어떤 말로 정리를 할지 생각해두는 것이 좋으며, 학생들의 소감을 요약하고, 활동의 목적을 이야기하면서 마무리 짓는다면 무난할 것이다.

1. 아동의 특성을 이해하도록 돕는 활동

아동의 특성을 이해하도록 도와주는 활동은 학생들이 자신의 흥미, 능력, 태도 등을 이해하는데 도움을 주는 활동들을 가리킨다. 구체적으로 여기에 속하는 활동들에는 ‘게임을 통한 방법’ , ‘심리검사나 질문지를 활용하는 방법’ , ‘체험활동을 통한 방법’ , ‘다른사람과의 이야기를 통한 방법’ 등 다양하다.

3) 집단상담이나 집단프로그램에 대한 보다 자세한 사항은 참고문헌의 집단상담 관련 도서를 참고.

2. 직업정보 · 교육정보 탐색을 돕는 활동

직업 정보 · 교육정보 탐색을 위한 활동은 다양한 직업종류 및 상급학교에 대한 정보를 알도록 하기 위한 것이다. 구체적인 활동들로는 직업의 분류체계 및 종류를 소개하거나 특정 직업 정보를 스스로 찾아보게 하는 활동, 자신이 희망하는 직업을 찾아보게 하는 활동, 일과 직업의 의미를 알아보고, 일이나 직업이 주는 이로운 점을 찾아보는 활동, 교과목과 직업의 관계, 다양한 상급학교(중·고·대학교) 종류 알아보기 등이 있다.

3. 잠정적 의사결정을 돕는 활동

의사결정을 도와주는 활동은 의사결정의 중요성을 인식하도록 하고, 합리적인 의사결정을 할 수 있는 방법을 알게 하며, 자신의 행동에 대한 책임을 인식할 수 있도록 도와주는 활동이다.

〈참 고 문 헌〉

- 강혜영 · 박진영 · 김인형(2010). 초등학생을 위한 진학지도 교구 개발. 한국기술교육대학교 대학원 연구프로젝트 결과보고서. 비매품.
- 강혜영 · 박진영 · 박현옥(2011). 초등학생을 위한 진로지도 프로그램. 학지사.
- 교육과학기술부(2012). 학생발달 단계에 따른 「학교 진로교육 목표와 성취기준」 마련. 보도자료(2012. 4. 20).
- 이영대 · 임연 · 이지연 · 최동선 · 김나라(2004). 생애단계별 진로교육의 목표 및 내용 체계 수립. 한국직업능력개발원.
- 최동선 · 정철영 · 서우석 · 허종렬 · 윤형한(2005). 생애단계별 진로교육 지침 개발 및 관련 법령 개정 방안 연구: 초·중등학교를 중심으로. 한국직업능력개발원. 교육과학부 수탁연구 2005-40.
- 최동선 외 6인(2008). 진로교육 정책의 성과와 추진방향. 한국직업능력개발원. 정책연구 2008-1.

5

진로상담의 실제 I

중·고

임 은 미
전북대 교육학과 교수

진로상담의 실제 : 진로문제 유형별 개입방안

전북대학교(임은미)

tgeunmi@jbnu.ac.kr

1. 진로정보 부족	
가. 구체적인 정보 안내	82
나. 정보 찾는 방법에 대한 안내	82
다. 진로정보 안내의 실제	82
라. 정보수집방법	85
2. 자신에 대한 이해 부족	
가. 자기탐색에 대한 격려	90
나. 자기탐색을 돕는 방법 제시	90
다. 자기이해 주요방법 : 심리검사	91
3. 진로의사결정상의 문제	
가. 합리적인 의사결정 방법 알려주기	93
나. 주체적인 결정을 격려하기	93
다. 의사결정의 방법	94
4. 진로와 관련한 부모와의 갈등 문제	
가. 스스로의 목표의식 점검	96
나. 부모님이 반대하는 이유 이해	96
다. 원하는 바를 효과적으로 제시하기	96
라. 갈등을 다루는 바람직한 방법 안내	97
참고문헌	97

1. 진로정보 부족

학생이 자신이 원하는 진로가 비교적 분명하게 있으나 이에 대한 구체적인 정보가 부족한 경우이다. 이들에 대하여는 학생이 원하는 정보에 대해 구체적으로 안내하고 스스로 정보를 찾아볼 수 있도록 돕는 것이 핵심적인 상담활동이 된다.

가. 구체적인 정보 안내

- 직업에 대한 안내 : 직업의 특성, 구체적인 일의 내용, 원하는 직업을 갖기 위한 준비사항, 직업 전망, 관련 학과 및 대학 안내 등
- 학과 및 대학 안내 : 학과의 특성, 학과에서 공부하는 과목 및 내용, 학과 관련 대학, 구체적인 입시준비 등
- 입사 및 입학 제도에 관한 정보 : 문의해 온 제도에 대한 가장 최근의 정보 제공, 제도 전체에 대한 정보 및 질문에 대한 구체적인 정보 제공 등

나. 정보 찾는 방법에 대한 안내

상담자가 모든 정보를 찾아주기는 어렵다. 따라 학생으로 하여금 인터넷이나 진로관련책자, 또는 실제 그 분야에서 일하는 사람을 통해 정보를 알아보도록 안내할 수 있다. 이를 위해 상담자는 학생에게 진로정보를 알려 줄 때 진로정보의 출처와 접근방법에 대한 소개도 겸한다.

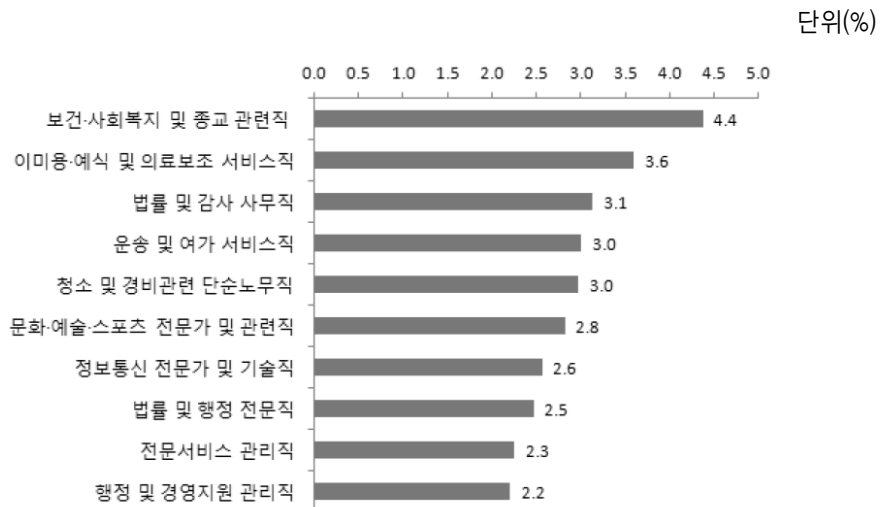
다. 진로정보 안내의 실제

직업세계의 전체적인 동향을 이해하며, 다양한 직업들의 요구사항, 성공의 조건, 강점과 취약점, 보수, 기회, 그리고 전망 등에 대한 사실적 지식을 얻도록 도와야 한다. 그리고 흥미 있어 하는 직업에 대하여 보다 깊이 있게 탐색하고, 그 직업에 진입하기 위해 학과나 학교를 탐색하는 순서로 진행한다.

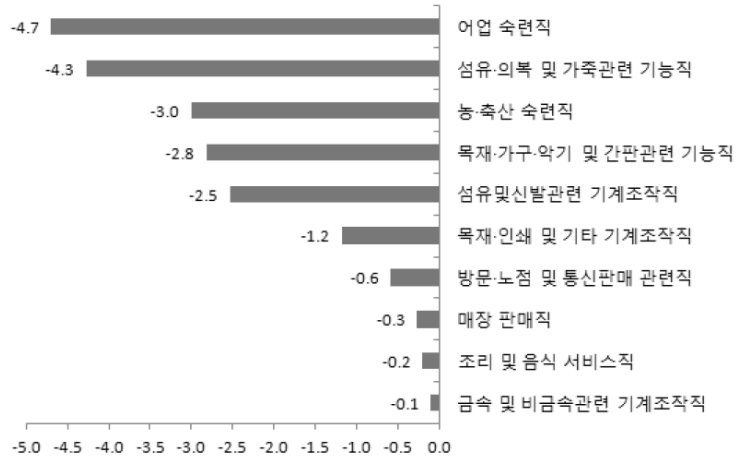
1) 직업세계의 전체적인 동향 이해

현재 우리나라에 존재하는 직업의 수는 1만개가 넘는다. 사회변화가 가속화되면서 직업의 생성과 소멸의 주기도 빨라지고 있다. 한 번 취업하면 평생 동안 근속할 수 있을 것이라는 기대는 실현되기가 어렵다. 신규 일자리는 비정규직으로 대체되는 경우가 많다. 직업세계가 빠르게 변화함으로 인해 생겨난 현상들 중 하나이다. 그래서 학생들에게 직업세계를 알려 줄 때는 전반적인 직업구조와 아울러 직업세계의 거시적인 변화에 대하여도 알려주어야 한다. 개인 진로상담 형식으로 거시적인 직업세계에 대하여 알려줄 때는 학생의 주의집중에 큰 문제가 일어나지 않지만, 동일한 내용을 집단으로 다루려고 할 때는 분위기가 산만해져서 진행이 어려운 경우가 많다. 학생들은 자신과 직접 관련되지 않는 이야기를 주의 깊게 들으려고 하지 않기 때문이다. 그렇다고 해서 거시적인 추세를 다루지 않으면 직업세계에 대한 충분한 지식을 가질 수 없다. 특정직업 하나만을 자신과 관련시키기보다는 전이가능성이 높은 기술이나 정의적인 측면에서의 이행가능성이 높은 직업군에 대하여 어느 정도는 알고 있어야 직업세계 변화에 여유있게 대응할 수 있다. 직업세계에 대한 거시적인 정보들을 학생들이 충분히 학습할 수 있게 하는 교육과 프로그램 개발 및 운영 작업이 매우 필요하다.

□ 연평균 취업자 수 증가율 상위 10대 직업



□ 연평균 취업자 수 증가율 하위 10대 직업



[그림 1] 연평균 취업자수 증가율 상위 10대직업과 하위10대직업

권우현, 박명수, 이시균, 김준영, 전주용(2012).

2) 직업의 세부사항에 대한 이해

거시적인 직업세계와 더불어 관심 분야 직업의 세부사항에 대하여 정확하게 알고 있어야 한다. 직업정보를 파악할 때는 그 직업은 어떤 일을 하는지, 그 직업의 전망, 임금, 근무조건 등은 어떠한지, 그 직업에 맞는 사람의 성격, 흥미, 가치관은 어떠한지, 그 직업에 진입하기 위해서는 어떤 교육이나 자격을 필요로 하는지, 어떤 전공을 해야 하는지 등이 이에 해당한다. 중고생 시기에 직업을 결정하는 것과 실제 직업 진입 연령에는 차이가 있다. 같은 직업이라도 시간이 흐름에 따라 진입요건이 달라지고 전망이나 근무조건, 임금 등이 달라지기도 한다. 또 본인의 관심 직업에 변화가 생기기도 한다. 중고생에게 직업세계에 대한 지식을 알려줄 때는 내용 자체를 정확하게 다루는데 초점을 두는 한편, 직업을 찾는 방법에 대한 지식을 알려주고 훈련시키는 것도 중요하다. 그래야 새로운 정보가 필요할 때 유연하게 대응할 수 있다.

자기이해와 더불어 직업세계에 대한 이해가 충분할 때 진로선택의 기초가 다져진다. 자기이해와 직업세계의 이해는 서로 순환적으로 발전한다. 자기이해를 바탕으로 직업정보를 찾아보고 해당 직업세계에 접함으로써 자기의 이해가 더 깊어지며, 더 깊어진 자기이해에 맞게 더 구체적인

정보를 알아보게 되면서 직업에 관한 자기이해와 직업세계의 이해가 깊어지게 된다.

학생이 직업세계를 이해하고자할 때는 진학 정보와 직업 정보를 모두 탐색해보아야 한다.

한국직업능력개발원(www.careernet.re.kr)의 커리어넷은 진로정보를 학교급별로 나누어 제시하고 있다. 중학생을 위한 진로정보와 고등학생을 위한 진로정보를 구별하여 제시하고 있다. 심리검사, 직업정보, 학과정보, 학교정보 뿐 아니라 진로상담을 원할 때 이메일로 상담할 수 있다.

학과정보를 찾기 위해 관심 있는 학과명의 키워드를 입력하면, 세부적인 학과소개, 관련학과 및 개설과목, 그 학과를 개설하고 있는 대학, 진출분야, 취업현황 등을 볼 수 있다. 인문, 사회, 교육, 자연, 공학, 의약, 예체능의 계열별로도 학과를 찾아들어갈 수 있도록 학과정보 DB가 설계되어 있다.

라. 정보수집방법

좋은 결정을 내리기 위해서는 정보를 충분하고 정확하게 수집해야 한다. 직업정보는 매우 복잡하고, 다양하다. 직업정보 자체가 시간이 지남에 따라 변화할 뿐 아니라 같은 직업이라도 어떤 환경에서 어떤 사람들이 모여서 하느냐에 따라 다르다. 그래서 직업 정보를 완벽하게 수집하려고 노력할 뿐이지 결과적으로 완벽한 정보를 얻는 것은 불가능한 일일 수 있다. 진로 전문가들은 합리적인 선택을 하기에 충분한 정도의 직업정보를 얻기 위해서는 하나의 매체만을 사용하기보다 여러 가지 방법을 동원할 것을 권한다. 이 중에서 중고생에게 권할 만한 방법들에는 인쇄물이나 홈페이지 검색, 전문가 특강, 직업인 면접, 직업인 따라하기, 자원봉사를 통한 직업체험 등이 있다.

1) 인쇄자료 탐색

인쇄물에는 출판물, 직업견본책자, 워크북 등 종이로 인쇄된 자료와 더불어 다양한 직업에 대한 내용물이 담긴 다큐멘터리, 영화, 비디오, 등 전자 자료도 포함된다. 인쇄물에는 많은 정보가 담겨 있으며, 학생들이 가장 쉽게 접할 수 있다. 많은 자료를 갖춰놓고 찾기 쉽게 정리해 놓으면 학생 개개인의 필요에 따라 적절한 인쇄물을 추천하여 보다 짧은 시간 안에 유용한 자료를 얻도록 도울 수 있다.

2) 웹사이트 활용

학교 현장에서 학생들을 진로 상담할 때에는 학교 이외의 장소에서 벌어지는 여러 가지 행사에 활발하게 참여시키기가 어렵다. 장기적으로는 진로탐색활동이 학생에게 매우 유익한 활동이라는 것을 알아도, 당장의 수업에 충실해야 하고 원하는 진로에 가기 위한 통로가 되는 학력 경쟁에 이기게 하기 위해서는 공부에 대한 집중력을 흐리게 할 수도 있는 모험을 하기가 쉽지 않다. 이에 더하여 여러 가지 안전이나 비용문제 등으로 인해 학생들에게 체험을 통한 진로탐색의 기회를 주기는 쉽지 않다.

그래서 학교 밖을 벗어나지 않으면서도 다양한 진로정보를 정확하게 알아보기 위해 인터넷이 활용되고 있다. 다행히도 한국고용정보원이나 한국직업능력개발원 등 정부기관에서 진학과 진로탐색에 필요한 정확한 최신 정보들을 풍부하게 제공하고 있는 편이다.

한국고용정보원의 직업정보시스템(know.work.go.kr)에서는 직업정보와 학과정보를 제공하고 있다. 직업정보 검색은 학생이 관심 있어 하는 직업의 키워드를 통해서도 찾을 수 있다. 직업의 키워드를 입력하면, 해당직업의 정보가 그 직업에서 하는 일, 되는 길, 임금과 전망, 능력/지식/환경, 성격/흥미/가치관의 영역으로 나뉘어 자세하게 소개되어 있다. 직업명을 모르는 경우에도 여러 가지 방법으로 관심직업을 구체화시킬 수 있도록 되어 있다. 자신에게 적합한 직업을 흥미를 통해, 지식을 통해, 업무수행능력을 통해 찾아낼 수 있게 설계되어 있다. 예를 들어 ‘흥미로 찾기’를 클릭하면 자신의 흥미를 홀란드 유형에 따라 클릭할 수 있는 페이지로 연결되어 홀란드 흥미코드를 기입하면 그에 해당하는 직업의 목록들과 접할 수 있게 된다. ‘지식으로 찾기’나 ‘업무수행능력으로 찾기’를 클릭하면 자신이 가지고 있다고 여겨지는 지식이나 업무수행능력을 복수 선택하도록 되어 있고, 선택의 결과는 곧 관련 직업명으로 연결되어 있다.

공공기관에서 운영하는 홈페이지는 신뢰로운 직업정보를 체계적으로 제시하고 있어서 학생들에게 안심하고 사용하도록 권할 수 있다. 진로상담의 과정에서 학생이 희망하는 직업이 데이터베이스에 포함되어 있지 않은 경우에는 검색엔진을 사용하여 정보의 실마리를 찾아서라도 가장 근접한 직업까지 탐색해 내야 한다. 이 작업은 진로상담자나 교사가 함께 해줄 수도 있지만, 궁극적으로는 학생 스스로 자신이 희망하는 직업 정보를 찾아나가는 능력을 갖추 수 있도록 돕는 것을 목표로 하여 진행한다. 학생 스스로 찾으려는 동기가 갖춰지고, 정보탐색 능력이 생길 때까지는 함께 탐색해주는 밀착지도도 필요하다. 청소년들은 인터넷 세대여서 무슨 정보든 잘 찾아낼 것이라는 기대와 달리 막상 학습이나 진로정보 등 구체적인 목표를 추구해야 하는 정보탐색에서는 끈기를

발휘하지 못하는 경우가 많기 때문이다.

3) 직업인 특강

전체 학생, 학년, 학급 단위로 실시할 수 있다. 직업인을 선정하여 강의식으로 진행하기 때문에, 초청 강사가 몸담고 있는 직업분야에 대한 실질적인 정보를 얻을 수 있다는 장점이 있다. 학교 입장에서도 어느 정도의 예산과 적절한 강사 배치가 가능할 경우 가장 손쉽게 접근할 수 있는 방법이다. 단, 너무 많은 학생들을 대상으로 집체교육을 할 경우 수업 집중도가 지나치게 낮아진다. 학생들의 특성이 너무 차이가 나기 때문에, 초청 강사의 직업분야에 관심이 있는 학생보다는 없는 학생이 압도적으로 많을 수 밖에 없다. 수강생이 많아질수록 강의장 분위기는 흐트러지는 경향이 있다. 학생들에게 어느 정도 새로운 직업세계를 소개할 수 있기 때문에, 희망 학생만을 대상으로 강의하는 것도 바람직하다고 볼 수는 없다. 그러나 강의의 규모는 예산이 다소 많이 들더라도 학급 단위가 적당할 것으로 생각된다.

4) 견학 및 방문

산업체를 견학하고 방문하는 것은 학생들이 직업인으로서의 자신의 생애를 미리 그려보는 데 도움이 된다. 시각화된 자료는 선명한 틀을 제공하기 때문에, 말이나 글로 된 자료만을 사용하여 세우는 계획보다 생동감을 더 해줄 수 있다. 산업체에 따라서는 견학과 방문을 위해 체계적인 절차를 만들어 놓은 곳들도 있다. 한 가지 아쉬운 점은 견학과 방문 매뉴얼을 체계적으로 제시한 산업체가 주로 제조업에 치우쳐서, 서비스업이나 지식 근로 등의 업체에 대하여는 견학기회가 적은 것이다. 국가 단위의 직업체험관인 잡월드가 개설되어 청소년들이 다양한 직업세계를 접하고 체험할 수 있게 되었다는 것은 반가운 일이다. 실제 산업체를 방문하거나 직업인 면접 등 보다 구체적인 직업탐색을 하기 전에 우선 전체적인 직업들을 대상으로 하는 체험관을 견학하는 것은 균형감있는 진로 탐색을 위해 매우 유익하다고 볼 수 있다.

5) 직업인 면접(interviewing workers)

견학안내

우리 생활 깊숙이 스며든 철이 어떻게 생산되는지, 생산된 철은 어떻게 사용되는지 궁금하지 않으세요?

포스코에서는 일반인과 청소년 그리고 관련업계 종사자 여러분을 위해 포항과 광양제철소에 견학 프로그램을 실시하고 있습니다.

60년대 농업 중심의 1차 산업에서 중화학공업을 육성하기 위해 70년부터 81년까지 영일만에 세워진 270여만평의 포항제철소와 70년대 국가경제가 비약적으로 발전하면서 폭발적으로 증가하는 철강수요에 대응하기 위해 광양만에 450만평 규모로 세워진 광양제철소를 견학하는 것은 철에 대한 유익한 공부일 뿐만 아니라 거대한 제철소의 실제 모습을 감상하는 좋은 기회입니다.

또한 포스코역사관의 견학프로그램은 철강 불모지에서 30여 년이라는 짧은기간에 세계에서 가장 경쟁력 있는 회사로 성장한 포스코의 성공 역사를 소개하고, 역사관을 방문하는 젊은이들에게 꿈과 희망을 줄 수 있는 산 교육장이 될 것으로 기대합니다.

● 포항제철소  포항제철소 견학 신청	● 광양제철소  광양제철소 견학 신청	● 포스코 역사관  포스코 역사관 견학 신청	● 글로벌 안전센터  글로벌 안전센터 견학 신청
---	---	---	--

[그림 2] 포항제철 견학 안내 홈페이지



[그림 3] 어린이 청소년 직업체험관 한국 잡월드

직업인 면접을 실시하면 직업에 대하여 궁금한 사항을 해당 분야에 종사하는 직업인에게 직접 물을 수 있어서 학생들이 현실감있는 직업정보를 얻는데 도움이 된다. 다양한 직업인들의 목록을 작성하고 그들과 협조체제를 구축해 놓는 것이 필요하다. 최근에는 어느 직장이든 무한 경쟁의 조직 분위기가 있다보니 후세대들의 진로선택을 위하여 자신의 시간을 선뜻 내놓는 직업인을 만나는 것이 쉽지 않다. 학교는 동문이나 학부모 네트워크를 통해 다양한 직업인 목록을 확보해놓고, 그들 각각의 상황을 고려하여 조직생활에 방해가 되지 않는 범위 내에서 학생들과 접촉할 수 있는 방안을 사전에 직장인 개개인별로 협의해 놓는 것이 좋다. 각자 직장의 사정에 따라서 관심있는 학생들 몇 명이 조를 짜서 특정일에 방문하는 것을 선호하기도 하고, 때로는 인터넷 화상통신을 활용하여 면접에 응하는 것을 선호하기도 하며, 전화면접을 선호하는 직장인도 있을 수 있다. 학생의 필요와 직장인의 사정을 살펴서 직업인 면접을 실시하는 체계를 갖추 수 있다면 학생들이 심층적이고 생생한 직업정보를 얻는데 매우 유익할 것이다.

6) 직업인 따라하기(shadowing workers)

특정 직업의 근로자와 함께 지내보는 것을 말한다. 이 방법은 특정 근로자의 일상생활, 작업에 대한 태도, 일의 특징, 그리고 승진 기회 등에 친숙해지게 해 준다. 직장에는 따라서는 외부인의 출입이 불가한 경우도 있기 때문에, 어떤 직장이나 가능한 것은 아니다. 그러나 실제 직장에 가서 직업인의 생활을 밀착 관찰하고 체험할 수 있도록 주선할 수 있다면, 학생에게는 직업선택에 결정적인 영향을 미친 잊지 못할 순간으로 기억될 것이다.

7) 자원봉사(volunteering)

자원봉사 활동을 통하여 다양한 기술을 시도해보고, 직업에 관련된 기술들을 발달시킬 수 있다. 중고등학생들은 필수적으로 일년에 20시간의 자원봉사를 하도록 되어 있다. 이 기회를 활용하여, 본인이 평소에 관심을 두고 있는 진로영역의 기관에서 봉사활동을 할 수 있도록 주선할 수 있으면 좋을 것이다. 자원봉사가 가능한 기관이 아닌 직장에 관심을 가진 청소년들도 있기 때문에, 자원봉사는 직업선택을 위한 사전 체험활동으로 매우 유익한 활동임에도 불구하고, 주로 사회복지기관이나 교통기관 중심으로 이루어지고 있는 실정이다.

정보는 학생들에게 전달됨으로써, 학생들의 자기탐색을 촉진하는 기능도 한다. 깊어진 자기탐색

은 보다 넓고 구체적인 정보에 대한 필요성을 일깨운다. 이렇게 자기이해와 정보탐색은 서로 순환적으로 영향을 준다. 정보를 탐색하는 각각의 방법은 나름의 장점과 한계를 갖는다. 학생들에게 다양한 방법의 정보탐색 기회를 제공함으로써 풍부한 정보를 얻으면서 동시에 자신의 직업적 특성들을 새롭게 발견하는 효과를 얻도록 한다면 매우 가치로운 작업이 될 것이다.

2. 자신에 대한 이해 부족

학생이 자신의 능력이 어느 정도이고, 원하는 것이 무엇인지 모르겠다고 호소하는 경우가 이에 해당한다. 학생들은 ‘내가 누구인지, 나의 특성이 무엇인지, 내가 원하는 일을 잘 할 수 있을지’에 대해 알고 싶어한다. 청소년기가 자신에 대한 탐색기라는 점을 생각해볼 때 진로와 관련한 이러한 고민은 가장 기본적이고 권장할 만한 일이다. 이들에 대하여는 자신에 대한 활발한 탐색을 격려하고, 자기 탐색을 이루어 가는 방법을 제시하는 것이 중요하다.

가. 자기탐색에 대한 격려

진로 선택과 관련하여 가장 중요하면서 기본이 되는 것은 자신에 대한 정확한 이해가 있어야 한다는 것이다. 청소년기는 자신에 대해 일관되지 않은 혼란스런 감정을 느끼기도 하고, 자신이 원하는 일이 가능성이 없는 것 같아 불안해하기도 한다. 그러나 그런 고민을 하는 것 자체가 청소년기의 자연스럽고 바람직한 일이며, 그 결과로서 자기이해라는 소득이 얻어지는 것임을 알려주고 격려하는 것이 필요하다.

나. 자기탐색을 돕는 방법 제시

적성검사·성격검사·흥미검사 등 다양한 심리검사를 통해 객관적인 결과를 얻도록 돕는 것이 유용하다. 심리검사의 결과를 해석할 때 주의할 점은 심리검사의 결과 자체가 절대적인 것이 아니라는 점이며, 학생이 결과에 대해 충분한 정보를 제공받아야 한다는 것이다. 또한 가까운 사람과의 관계 속에서 자신을 파악하는 것도 중요하다. 친구, 부모님, 선생님 등 가까운 대상과의

다. 자기이해 주요방법 : 심리검사

중·고등학생 심리검사 | 심리검사안내 e-Book |

직업적성검사 검사실시하기 > 예상소요시간 : 20분 총문항수 : 59문항 직업과 관련된 특정 능력을 어느정도로 갖추고 있는지 알아볼 수 있습니다. 검사소개 검사결과예시 자주묻는질문	직업 흥미검사(간편형) 검사실시하기 > 예상소요시간 : 15분 총문항수 : 96문항 직업과 관련하여 어떤 흥미가 있는지 보다 간편하게 알아볼 수 있습니다. 검사소개 검사결과예시 자주묻는질문
--	---

직업 가치관 검사 검사실시하기 > 예상소요시간 : 10분 총문항수 : 28문항 직업과 관련한 다양한 가치 중에서 어떤 가치를 주요하게 만족시키고 싶은지 알 수 있습니다. 검사소개 검사결과예시 자주묻는질문 활동1 활동2	진로성숙도검사 검사실시하기 > 예상소요시간 : 20분 총문항수 : 64문항 진로를 계획하고 준비하는데 필요한 태도나 능력을 얼마나 갖추고 있는지를 알아볼 수 있습니다. 검사소개 검사결과예시 자주묻는질문
---	--

청소년 대상 심리검사		성인 대상 심리검사			
심리검사 명	검사시간	실시가능	검사안내	결과예시	검사실시
청소년용 직업흥미검사	30분	인터넷, 지필	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
청소년용 적성검사(고등학생용)	80분	인터넷, 지필	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
청소년용 적성검사(중학생용)	70분	인터넷, 지필	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
직업 가치관 검사	20분	인터넷, 지필	안내보기	예시보기	↗ 검사실시
청소년 진로발달검사	40분	인터넷, 지필	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
청소년 직업인성검사 단축형	20분	인터넷, 지필	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
청소년 직업인성검사 전체형	40분	인터넷, 지필	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
고교계열 흥미검사	30분	인터넷	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
대학 전공(학과) 흥미검사	30분	인터넷	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
초등학생 진로인식검사	30분	인터넷	안내보기	예시보기	↔ 검사실시
			심리검사 결과조회	심리검사 상담하기	

[그림 5] 워크넷 심리검사 www.work.go.kr

국내에서 사용되고 있는 심리검사 정보들이 제공하는 직업적 특성은 다음과 같다.

- 진로성숙도(진로발달) 검사 : 진로를 계획하고 결정하는데 필요한 준비를 어느 정도 갖추고 있는지를 나타낸다.
- 직업흥미(직업선호도) 검사 : 학생들이 어떤 분야의 직업에 재미를 느낄 것인가를 말해 준다.
- 직업가치관 검사 : 학생들이 일생을 통해 추구하고자 하는 주요 욕구 또는 핵심적인 가치관이 무엇인지를 알려 준다.
- 직업적성 검사 : 학생들이 어떤 분야에 진출하면, 능력을 발휘할 것인가를 알려준다.
- 직업성격 검사 : 학생들의 인성특성을 말해주며, 적응하기 용이한 직업환경이 무엇인가를 나타낸다.

3. 진로의사결정상의 문제

학생이 원하는 여러 가지 중에서 한 가지를 선택해야 하는 상황에서 겪게 되는 어려움이다. 이것도 하고 싶고, 저것도 하고 싶은데 어느 것을 택해야 할지, 잠정적으로 결정한 선택이 과연 옳은지에 대한 의문이나 한 길만을 선택하는 데 대한 망설임 등의 문제가 이에 해당한다. 이들에게는 합리적인 의사결정방법에 대해 알려주는 것과 자신이 주체가 되어 스스로 결정을 내리는 것의 중요성을 알려주는 것이 필요하다.

가. 합리적인 의사결정 방법 알려주기

진로와 관련한 의사결정방법에는 의존적 유형, 직관적 유형, 합리적 유형이 있다. 합리적인 의사결정은 다음의 7단계로 구성된다.

- 의사결정의 필요성을 검토한다. 즉 아직 탐색 가능성이 있는데 결정을 서두르는 것은 아닌지 점검한다.
- 여러 가지 관련된 정보를 체계적으로 수집한다.
- 가능한 대안들을 모두 열거한다. 확실한 대안만을 선택하기보다 있을 수 있는 가능한 모든 가능성을 나열해 본다.
- 각 대안의 장점과 단점을 비교하여 각 대안이 어느 정도의 성공적인 결과를 가지고 올 수 있는지를 예측한다.
- 성공할 확률이 높으면서 좋은 결과를 얻을 수 있는 대안 중에 자신의 가치관에 부합되는 것을 선택한다.
- 선택한 대안을 실천한다.
- 실천에 옮기지 못하거나 결과가 예상과 다를 때 결정의 과정을 다시 한 번 순서대로 되짚는다.

나. 주체적인 결정을 격려하기

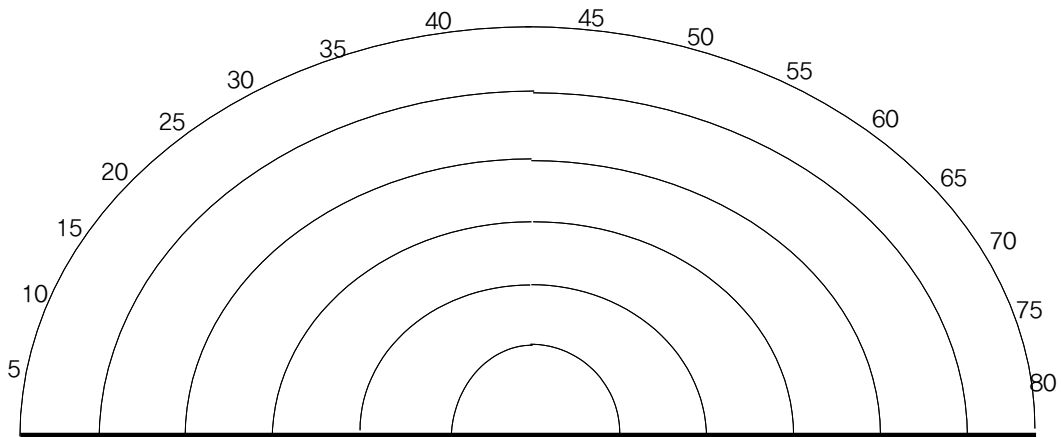
의사결정의 문제에 대하여 상담자가 학생의 갈등상황을 정리해주고 해결책을 제시해주기보다 학생이 자신의 의사결정 과정에 따라 주체적으로 선택할 수 있도록 안내해 주는 역할이 필요하다.

다. 의사결정의 방법

(1) 생애진로무지개 분석

수퍼는 내담자의 진로를 통합적으로 이해하기 위해 생애진로 무지개를 고안하였다. 생애진로무지개를 통해서 내담자 진로발달의 전 생애적 단계와 각 발달단계에서 수행해야 할 역할들의 비중을 종합적으로 볼 수 있다. 특정 발달단계에 놓여있는 내담자가 현재 수행하고 있는 역할과 앞으로 수행할 것이라 예상하는 역할들을 논의하면서 내담자의 특징, 가치, 목표들에 대하여 가치있는 정보를 얻을 수 있다. 대부분의 사람들이 수행하는 생애역할들을 학생, 시민, 자녀, 여가, 가정관리, 직업인, 연금생활자, 배우자, 부모의 아홉 가지로 정리하여(Super & Harris-Bowlsbey, 1979), 생애진로무지개를 체계화 시켰다

아래 그림은 수퍼의 생애진로 무지개 이다. 반원 외부의 숫자는 연령을 나타낸다. 여섯개의 원은 각 생애역할을 나타낸다. 각 역할에 대하여 시작 연령과 종료 연령을 결정한다. 각 역할이 가장 중요하게 여겨지는 것을 100%로 가정하여 원과 원 사이의 선을 모두 채워 면을 만들고 중요도가 낮아지는 연령대에는 면의 굵기가 얇아지도록 그림을 그린다. 이 때, 한 연령대에서는 모든 중요한 역할의 비중을 합한 것이 100%가 되도록 한다. 수퍼가 제시한 9개의 생애역할 모두를 고려하고 싶을 경우 반원을 3개 더 그려 넣어서 9개 역할 모두를 고려해도 된다.



자녀 학생 여가인 근로자 배우자 부모

* 이외에도 시민, 주부, 은퇴자 등의 역할을 더 설정할 수 있다.

[그림 6] 수퍼의 생애진로 무지개

(2) 대차대조표 분석

의사결정의 과정에서 각 대안들에 대한 평가항목별 점수를 부여하여 한 눈에 볼 수 있도록 대차대조표를 활용하거나 대차대조표 항목 중 개인에게 중요한 항목에 가중치를 두는 것 등은 이 단계에 활용할 수 있는 방법 중 하나이다. 대차대조표 중 [표 1]은 의사결정의 순환 과정 중 가치부여 과정을 포함한 예이다. 표 속의 학생은 대안별 평가항목 중 흥미와 성격에 가장 큰 의미를 두었고, 학업성취나 환경 여건에 상대적으로 가치부여를 덜 하고 있음을 볼 수 있다.

<표 1> 진로의사결정을 위한 대차대조표 작성 예(직업특징 중심)

희망직업	가치관	흥미	성격	적성	학업성취	환경여건	계
가수	3	5	2	4	5	2	21
사회복지사	5	3	3	4	3	5	23
상담사	5	4	4	3	2	5	23
은행원	4	3	3	2	2	5	19

↑가중치 미부여 ↓가중치 부여

희망직업	가치관 (*4)	흥미 (*5)	성격 (*5)	적성 (*2)	학업성취 (*1)	환경여건 (*1)	계
가수	3*4=12	5*5=25	2*5=10	4*2=8	5*1=5	2*1=2	52
사회복지사	5*4=20	3*5=15	3*5=15	4*2=8	3*1=3	5*1=5	66
상담사	5*4=20	4*5=20	4*5=20	3*2=6	2*1=2	5*1=5	73
은행원	4*4=16	3*5=15	3*5=15	2*2=4	2*1=2	5*1=5	57

<표 2> 진로의사결정을 위한 대차대조표 작성 예(생애역할 달성 중심)

희망직업	자녀	학생	부모	배우자	여가인	직장인	계
가수	1	1	5	1	5	3	16
사회복지사	3	4	2	3	2	3	17
상담사	4	5	2	5	3	5	24
은행원	5	5	4	3	2	5	24

↑가중치 미부여 ↓가중치 부여

희망직업	자녀 (*3)	학생 (*3)	부모 (*5)	배우자 (*4)	여가인 (*5)	직장인 (*5)	계
가수	1*3=3	1*3=3	5*5=25	1*4=4	5*5=25	3*5=15	75
사회복지사	3*3=9	4*3=12	2*5=10	3*4=12	2*5=10	3*5=15	68
상담사	4*3=12	5*3=15	4*5=20	5*4=20	3*5=15	5*5=25	107
은행원	5*3=15	5*3=15	3*5=15	3*4=12	2*5=10	5*5=25	92

4. 진로와 관련한 부모와의 갈등 문제

학생들은 자신이 선택한 진로가 부모로부터 이해 받지 못하고 환영받지 못하는 데서 오는 스트레스를 호소하기도 한다. 진로를 선택할 때 부모가 반대하거나 이해를 해주지 않는 것은 당사자에게 무척 힘든 일이다. 이런 경우에는 학생에게 스스로 무엇을 원하는지 분명하고 그에 대한 구체적인 계획이 서 있는지를 점검하게 하고, 부모님이 반대하는 이유에 대해 부모 입장에서 검토해 보게 하며, 자신이 원하는 것을 부모님께 효과적으로 제시하도록 안내하는 것이 중요하다.

가. 스스로의 목표의식 점검

청소년들 중에는 학생 스스로도 자신의 진로에 대해 막연하게 생각하는 상황에서 부모님의 반대 자체에만 관심을 집중하는 경우가 많이 있다. 이런 경우에는 학생 스스로 자신이 선택하려는 진로에 대해 뚜렷한 목표를 세우고 자기 탐색을 통해 원하는 것을 정리해 보고 또한 진로에 대한 정보를 수집하는 일을 선행하도록 격려해야 한다.

나. 부모님이 반대하는 이유 이해

부모는 인생을 앞서 살고 있는 진로의 선배이다. 부모의 의견을 모두 받아들일 필요는 없지만 어떤 점에서 염려를 하는 것인지 생각해 보고 그 염려가 자신의 진로와 관련이 된다면 적극적으로 수용하여 반영하려는 자세를 가지도록 도와야 한다.

다. 원하는 바를 효과적으로 제시하기

때로는 진로의사결정 자체보다도 부모에게 자신의 결정사항을 전달하는 과정에서 갈등이 빚어지는 경우가 있다. 이런 경우에는 자신의 의견이 잘 경청될 수 있도록 분위기를 조성하고, 선택하는 것의 필요성과 방법을 안내해야 한다. 부모님이 지금 이야기 나누실 충분한 시간이나 마음의 여유를 갖고 계시는지, 나 자신은 의사를 전달할 만큼 충분한 마음의 준비가 되어 있는지, 이번에 갈등이 해결되지 않는다면 다음 기회는 어떻게 만들지 등에 대해 심사숙고하면서 부모에게 예의바르

게 대화를 청하도록 도와야 한다.

라. 갈등을 다루는 바람직한 방법 안내

- 나와 부모님 사이에 갈등이 존재하는 것은 바람직한 현상임을 인식한다.
- 갈등을 감추거나 피하지 말고, 있는 그대로 인정하고 수용한다.
- 갈등의 해결은 자신의 입장을 이해하고 부모님의 입장을 수용하려는 노력에서 출발한다.
- 갈등은 즉각적으로 해결하는 것만이 능사는 아니다.
- 갈등 해결을 위해 이야기할 수 있는 적절한 시간과 장소를 선정한다.
- 갈등을 다루기 위해서는 우선 서로에 대해 느끼는 긍정적인 마음을 보여주며, 섭섭한 마음을 I-message로 표현한다.
- 갈등 상황에 대한 서로의 입장을 충분히 이야기한다. 이야기하기 전에 먼저 듣는다.
- 이야기를 나눌 때는 나와 부모님이 처한 입장에 따라 문제를 보는 시각이 다를 수 있고, 각각 갈등 상황에 대해 어떻게 파악하고 있는지 확인한다.
- 서로가 인정하고 수용할 수 있는 해결책을 찾는다.
- 특정 직업에 대한 갈등이라면 논쟁하기 전에 현실에 직면한다.

참 고 문 헌

권우현, 박명수, 이시균, 김준영, 전주용(2012). 중장기 인력수급전망 2010-2020. 한국고용정보원.
김봉환, 강은희, 강혜영, 공윤정, 김영빈, 김희수, 선혜연, 손은령, 송재홍, 유현실, 이제경, 임은미, 황매향(2013). 진로상담. 한국상담학회 상담학총서 시리즈 6. 학지사.
이동혁, 황매향, 임은미 공역(2013). 진로상담 과정과 기법. 학지사.
임은미, 안주영, 임신일, 정수진, 황근순(2013). 생활지도와 상담. 교육과학사.
임은미, 이영선, 김지은(2000). 사이버진로상담 : 이메일 상담을 중심으로. 한국청소년상담원.
황매향, 김계현, 김봉환, 선혜연, 이동혁, 임은미(2013). 심층직업상담. 학지사.

6

진로상담의 실제 II · III

초 등

이 민 경
홍파초등학교 교사

초등학교 진로상담의 실제

이 민 경

서울홍파초등학교 교사



내 용 목 차

- I. 들어가는 말
- II. 초등학교 진로상담의 실제
 - 1. 꿈을 정하지 못하겠어요.
 - 2. 어떤 직업인지, 어떻게 하면 되는지 알려주세요.
 - 3. 직업 전망이 궁금해요.
 - 4. 직업 체험할 수 있는 곳을 추천해주세요.

I. 들어가는 말

인생은 곧잘 배를 타고 바다 위를 항해하는 것에 비유되기도 한다. 아무 표지판도 없이 사방이 수평선뿐인 바다를 아무런 목표점이나 도구도 없이 항해하기란 여간 어려운 일이 아니다. 그러기에 항해를 계획하는 선장은 아주 치밀한 계획을 세워 항해 시에 혹 닥쳐올 지도 모를 위험에 대비한다. 그런 다음 즐겁고 행복한 항해를 꿈꾸는 것이다.

사람들이 꿈꾸는 인생의 목표는 자아실현(self-realization)을 통한 즐겁고 행복한 삶의 추구일 것이다. 그러나 이것은 어느 날 갑자기 나에게 찾아와 주는 선물 같은 것이 아니다. 꾸준히 준비하고 노력하는 사람에게 찾아와 주는 보물 같은 것이다.

자신이 가지고 있는 잠재 능력을 현실 속에서 드러내고 펼치는 것이 자아실현이라고 하면 이러한 자아실현의 모습은 개개인이 가질 수밖에 없는 직업의 형태로 나타날 것이다. 그러므로 자신의 적성과 소질이 무엇인지를 알고 그것에 맞는 진로와 직업을 준비하고 노력하는 학생들에게 희망찬 미래가 있다.

다음은 자신에게 적합한 직업선택의 자세입니다.

4. 세부적인 직업정보를 찾아보세요.
결정에 앞서 관심있는 몇 가지 직업(경찰, 체육교사를 포함하여)에 대해 하는 일, 전망, 근무환경, 관련학과, 연봉 등 구체적인 직업정보를 먼저 찾아보세요. 커리어넷(<http://www.careernet.re.kr/>) 직업사전을 적극 활용하세요.

5. 장점은 타고난 것이 아니라 개발된 것입니다.
축구선수 박지성은 타고난 때부터 축구를 잘했을까요? 윤백의 윤도현은 원래부터 기타 연주와 노래를 잘했을까요? 아닙니다. 적성은 자신이 흥미있는 분야를 바탕으로 땀과 눈물로써 일궈내는 것이지 저절로 타고나는 것은 결코 아닙니다. 지금부터 목표를 정하고 그 꿈을 이루기 위해 필요한 것들을 하루에 한시간씩 만이라도 꾸준히 실천해보세요.

끝으로 걱정이 되는 것은 진로 선택 문제 때문에 정작 중요한 학업을 소홀히 하는 것은 아닌지입니다. 학업 성적이 높을수록 직업선택의 폭도 넓어지니 진로 고민 때문에 성적이 떨어진다면 두 마리 토끼를 다 놓치는 어리석음을 범하는 것이라고도 할 수 있습니다. 따라서 진로 문제 해결을 위한 노력과 함께 모든 직업선택의 기준이라고 할 수 있는 학업에 더욱 열중하기 바랍니다.

그럼 답변이 도움이 되었기를 바라며, **님의 멋진 꿈을 응원합니다.

1-1. 꿈을 찾기 위한 자기이해 활동 안내

가. 서울진학진로정보센터(www.jinhak.or.kr)

1) 진로적성검사

성격유형검사 시작 (80문항 / 소요시간 20분)	직업흥미검사 시작 (180문항 / 소요시간 40분)	다중지능검사 시작 (80문항 / 소요시간 20분)	진로진학상담 검사결과를 상담받아보세요
---------------------------------------	--	---------------------------------------	-----------------------------------

진로적성검사소개

성격유형검사 이 검사는 여러분의 성격 특성을 알아보기 위한 문항입니다. 개인마다 가지고 있는 성격 특성을 통해 성향적으로 적합한 학업 및 일의 방식을 안내하고, 성향에 적합한 직업 및 학과를 추천하고자 합니다. 이 검사의 문항에는 정답이 없으므로, 각 문항을 읽고 자신이 편하게 행동할 수 있는 또는 선호하는 행동방식을 정도에 따라 체크하여 주십시오.	직업흥미검사 이 검사는 여러분 자신의 직업흥미, 특정 직업 영역에 대한 선호도, 가치관 등 진로 및 적성과 관련된 포괄적인 정보를 체계적으로 평가하여 진로에 대한 결정과 생애 설계에 도움을 주는 검사입니다. 평소 자신이 생각하는대로 솔직하게 응답하여 주십시오.	다중지능검사 이 검사는 여러분의 다중지능을 알아보기 위한 것으로 크게 하위 6개의 검사로 구성되어 있습니다. 다중지능이란 개인마다 지적인 강점을 발휘하는 영역이 다르다는 관점에서 개인차를 존중하는 개념입니다. 본 검사는 여러분의 강점 분야가 무엇인지를 알아보기 위한 것으로 8가지 지능 중 우수한 지능 2가지를 안내하고, 해당 지능에 맞는 직업과 학과를 추천함으로써 자신이 미래의 어떠한 직업과 학과로 진로를 선택하면 좋을지 가장 적합한 것을 추천해 주고자 합니다.	진로적성검사상담 성격유형검사 / 직업흥미검사 / 다중지능검사를 진행하셨다면 각 유형별의 공통된 관심직업 3개를 선택하시면 종합결과보고서를 보실 수 있습니다. 종합평가결과보고서를 자세히 읽으신 후 궁금하신 사항이 있으시면 상담실에 문의하세요. 온라인상담 및 방문상담을 통해 여러분의 진로 및 진학에 도움을 드립니다.
--	---	--	---

나. 커리어넷(www.career.re.kr) 활용

1) 아로주니어 검사(홀랜드 검사)



유형	유형특성	관련 직업
“뚝딱이” 형 (실재/현실형)	손재주가 있어 만들기를 좋아하며, 연장이나 기계를 잘 다룹니다. 활동적이며 몸을 움직이는 것을 좋아합니다. 솔직하고 성실하며, 때로 수줍음을 잘 탑니다.	· 군인, 동물사육사, 소방관, 운동선수, 자동차정비원, 경호원, 기술자, 요리사, 운전기사, 항공기 조종사
“탐험이” 형 (탐구형)	세심히 관찰하는 것을 좋아합니다. 합리적이고 정확하며 창의적으로 새로운 일에 도전하는 것을 좋아 합니다. 논리적, 탐구적, 독립성, 호기심이 많습니다.	· 건축가, 곤충학자, 약사, 심리학자, 과학자, 의사, 임상병리사, 교수, 컴퓨터프로그래머, 생물학자
“멋쟁이” 형 (예술형)	상상력과 감정이 풍부하여 자신만의 세계에 잘 빠져드는 ‘상상하기’ 를 잘합니다. 자신의 옷과 머리를 멋있게 꾸밀 줄 알고 자기만의 독특한 방식으로 표현합니다.	· 미술사, 만화가, 연예인, 제과제빵사, 프로그래머, 무대감독, 사진기자, 쇼핑호스트, 인테리어드자이너, 작가
“친절이” 형 (사회형)	친구와 좋은 관계를 유지하고 협동하는 것을 좋아합니다. 어려운 사람을 보면 무엇을 도와줄까 생각하며, 학교와 집에서 봉사하는 것을 좋아합니다. 따뜻하고 이해심이 많은 친구입니다.	· 간호사, 간병인, 경찰관, 레크레이션지도사, 교사, 관광가이드, 사회복지사, 상담가, 항공기승무원, 유치원교사
“씩씩이” 형 (진취형)	교실에서 주저함 없이 자기 의견을 발표할 줄 알고 모든 일을 열심히 합니다. 친구들 앞에서 앞장서서 설득하고, 지도하는 능력이 있습니다. 사교적이고 모험심이 강합니다.	· 국회의원, 광고기획자, 기자, 동시통역사, 법조인, 영화감독, 사업가, 외교관, 아나운서, 판매원
“성실이” 형 (관습형)	자신이 계획한 대로 꾸준히 실천합니다. 공책에 기록하는 등 꼼꼼한 일을 잘 합니다. 정직하고 계산하는 활동을 좋아합니다. 책임감이 강하고 약속을 잘 지키며, 학교 규칙과 질서를 잘 지킵니다.	· 공무원, 공인회계사, 우편배달부, 법무사, 은행원, 사서, 전문비서, 세무사, 환경미화원

다. 다중지능 검사(<http://1n1books.com>)[illegible]

2. 사례 2 - 00이란 직업은 어떤 일을 하고, 어떻게 하면 될 수 있을까요?

영화감독이 되려면 어떻게 해야 돼요?
무슨 공부를 열심히 해야 되요?
뭔 장점을 길러야 해요?

상담선생님 | 이민경

이민경

5월 1주

2013-06-05 18:11

****님!안녕하세요?**

서울진로진학정보센터 상담교사입니다.

****님은 영화감독이 꿈이시군요..**

영화감독이 되기 위해서 어떤 준비를 해야 할지 생각해보려면 영화감독이 하는 일을 먼저 살펴보면 좋겠죠?
영화감독이 하는 일은 다음과 같습니다.

대본(시나리오)을 분석하고 제작진(스텝) 및 배역 결정, 작품의 주제, 성격 등을 분석하고 다양한 제작방침 결정, 촬영현장의 답사 및 세트 디자인(set design)을 검토하고 촬영계획 수립, 촬영의 개시 및 종료 지시, 작품을 해석하고 바람직한 분위기 연출을 위하여 출연자 및 제작진을 감독 지휘, 리허설을 감독하고 연기를 지도하며 작품을 편집, 대사, 음악효과 또는 특수효과 등의 녹음을 지도하는 일을 한다.

영화감독이 되기 위해서는 공연 및 영상 예술에 관심이 많고, 개성과 창의력, 미적 감각, 예술적 감수성, 표현력이 풍부해야 합니다. 가장 기본적으로 배워야 할 것은 글쓰기 능력입니다. 배워야 하기보다 책도 많이 읽고 시나리오 작업책을 읽어보시거나 시놉시스를 써보시는게 좋습니다. 같은 꿈을 꾸고 있는 친구가 있다면 서로 주제를 정해놓고 시놉시스를 작성하여 서로 글을 비평해 주는 것도 굉장히 도움이 많이 될 것 입니다. 같은 영화를 여러번 보고 감상평을 써 보는것도 좋은 방법의 하나일 것 같습니다.

영화감독이 되기 길은 대학의 관련 학과나 사설학원 등에서 방송 영화, 연극 제작 등에 관한 전문적인 교육을 받는 것이 유리하다고 합니다. 영화나 연극 연출자의 경우 대학의 연극영화과에서 연출전공을 하여 이론과 실무에 대한 전문교육을 받거나 영화감독을 양성하는 사설 아카데미에서 영화제작 전반을 교육받고 진출하는 경우가 많습니다. 영화감독은 단편 영화제 공모에 당선되어 입문할 수도 있고 독립영화(단편영화) 제작 실습을 통해 감독으로 입문하기도 합니다. 하지만 점차 대학, 또는 해외유학을 통해 이론뿐만 아니라 시나리오작업에서부터 촬영, 편집 등에 대한 것을 전문적으로 공부하는 사람의 진출이 늘고 있고, 동아리활동, 단편영화제작 등 연출 경험을 미리 쌓는 사람도 많습니다. 영화감독은 조감독으로 실력을 쌓은 후 인정받아 감독으로 데뷔하기도 하며, 단편영화 감독으로 활동하며 제작실무와 감각을 익힌 후 데뷔하기도 한다. 또는 시나리오작가에서 감독으로 데뷔하기도 합니다.

****님은 자신의 꿈을 매일 바라보며 자신의 꿈을 이루기 위한 준비를 하고 있습니까?**

자신의 꿈을 이루기 위해 시간과 돈을 투자하며 관련 서적을 읽으며 같은 꿈을 갖고 있는 동지도 찾고 롤 모델도 있는지요? 반기문 유엔 사무총장은 고등학교 시절 케네디 대통령을 만난 경험을 바탕으로 세계 평화를 유지하는 지도자의 기운을 키워 실현했다고 한다.

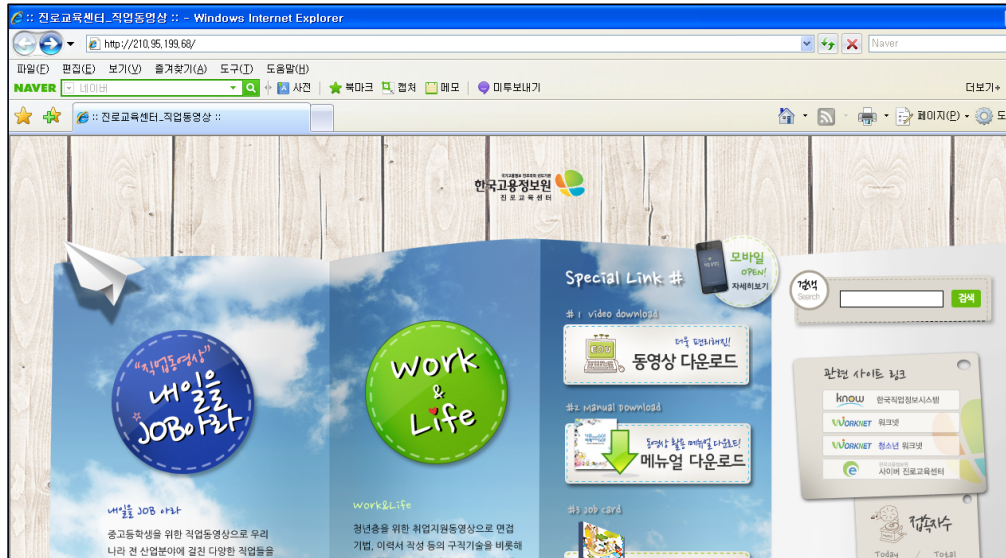
꿈과 망상은 다릅니다.

꿈은 반드시 이루어야 할 것이라는 결단과 성취하고자 하는 간절함과 구체적인 장기적 계획이 있고 그 꿈을 이루기 위한 오늘의 행동이 있다면 꼭 이루어질 것입니다.

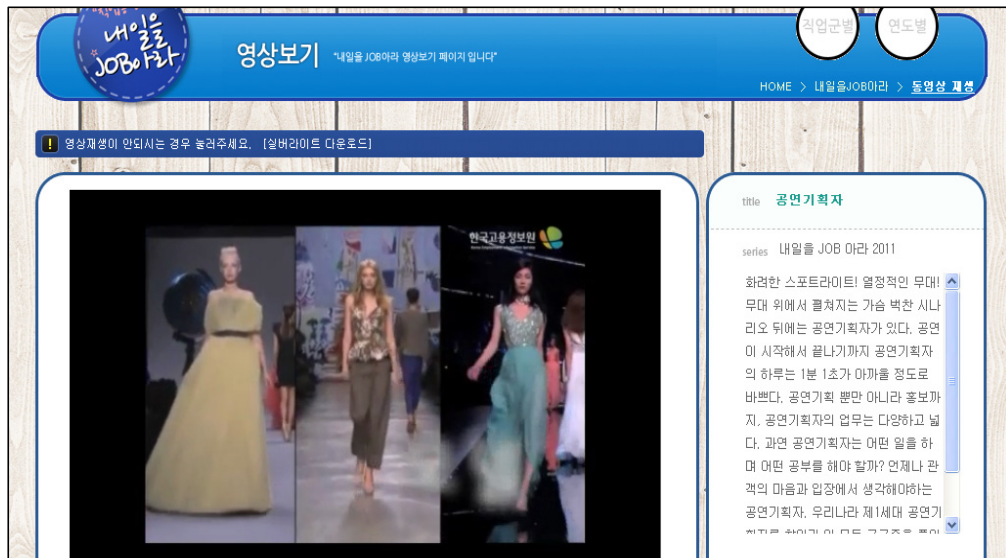
2-1. 직업정보 제공을 위한 진로교육 활동 안내

가. 청소년워크넷 <http://youth.work.go.kr> : 직업관련검사, 직업탐구, 진로상담

1) <http://210.95.199.68/> - 고용정보원의 워크넷 '내일을Job아라'



[내일을 Job아라 메인 화면]

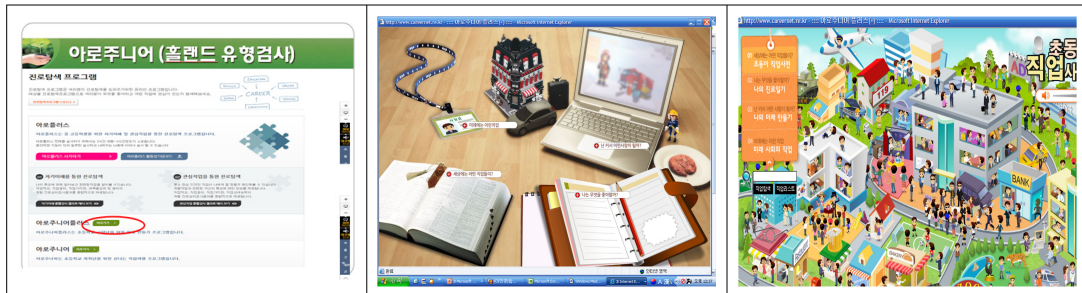


[공연기획자 동영상의 예]

나. 커리어넷 www.career.re.kr : 아로주니어, 아로주니어플러스, 초동이 직업사전

1) 아로주니어 플러스

세상에는 어떤 직업들이?(초동이 직업 사전)	➡	80가지직업 세계 탐색
미래에는 이런 직업(미래사회의 직업)	➡	변화하는 직업세계
난 커서 어떤 사람이 될까?(나의 미래 만들기)	➡	미래의 내 모습
나는 무엇을 좋아할까?(나의 진로 일기)	➡	e-진로 다이어리



다. 직업카드를 활용한 진로교육 수업

1) 직업 알아맞히기 게임

- 가) 직업 카드를 보며 몰랐던 직업에 대해 살펴보기
- 나) 카드를 사람 수 대로 나누어 갖기
- 다) 서로 직업에 대한 설명을 문제로 내고 직업 이름 알아맞히기.
- 라) 이름을 알아맞힌 사람에게 카드 주기.
- 마) 카드가 가장 많은 사람이 이김.
- 바) 뱀주사위 놀이판을 활용하여 게임을 진행할 수 있음.

: 주사위를 굴리며 놀이를 하다가 사다리나 뱀 미끄럼틀이 나오면 직업 이름 알아맞히기를 함. 사다리에서 이름을 알아맞히면 사다리를 타고 올라가고 이름을 못 알아맞히면 사다리를 타지 못함. 뱀 미끄럼틀에서 이름을 알아맞히면 미끄럼틀을 안타고 이름을 못 알아맞히면 미끄럼틀을 탐.

2) 직업흥미 분석하기 (활동지 5 활용)

- 가) 카드를 <좋아하는 직업>, <싫어하는 직업>, <결정할 수 없는 직업>의 세 그룹으로 분류하기.
 나) 앞에서 분류한 직업군의 직업카드를 선택한 이유가 같은 것끼리 다시 분류한 후 그 이유와 해당카드의 직업명 쓰기. 그런 다음 본인이 제시한 이유가 어떤 점에서 중요한지 다시 한 번 생각하여 기록하기
 다) 좋아하는 직업카드 중 현실적인 조건을 고려하여 나의 직업으로 하나를 선택해야 하는 상황이 되었다면 어떤 직업을 고를지 결정하기.

	
직업카드 구성	직업카드 놀이

라. 다양한 직업 알기(신종직업 세계 - 직업의 다양함 알기)

직업정보 수준점수	2	4	6	8	10
내용	처음 들어보는 직업이다.	무슨 일을 하는지 모르지만 들어본 적이 있는 직업이다.	어떤 일을 하는 일인지 알고 있다.	직접 이 직업에 대해서 조사해 본 적이 있다.	이 직업을 가진 사람과 하는 일에 대해서 이야기해 본 적이 있다.
미스터리사파					
변리사					
경찰					
바리스타					
브루마스터					
장제사					
사이처					
도선사					
점역사					
캘리그라퍼					
합계					
총점					

3. 사례 3 – 제 직업에 대한 미래 전망을 어떤가요?

그리고 제 꿈은 공인회계사인데요.
 남들이 꿈이 뭐냐고 물어보면 공인회계사라고 하는데, 사람들이 그거 말고 더 세상을 넓게 보고 직업은 많으니까 다른 직업도 생각해보고 그게 아니면 공인회계사 하라고 하시더라고요.
 현재 공인회계사의 전망은 어떤가요?
 어떤 선생님이 공인회계사가 하는 일이 컴퓨터로 다 바뀔꺼라 쓸모 없을텐데 왜 꿈이 공인회계사냐고 하시더라고요.
 그럴 때마다 과연 공인회계사가 꿈인것이 맞는 건가 하고 다시 생각하는 경우가 많아요.
 적성검사나 흥미검사에서도 공인회계사가 두 검사 모두 만족하게 나왔다고 진로선생님이 그러셨어요.
 과연 공인회계사를 제가 어른이 되서 해도 어느 정도 발전 가능성이 있는지 궁금합니다^^

상담선생님 | 고광진

답변일 | 2011-07-26 16:26

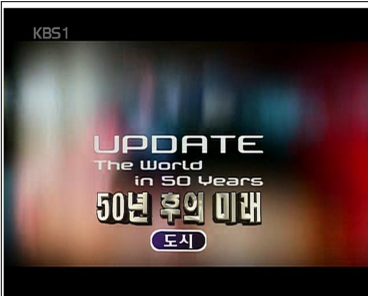
**님 안녕하세요?

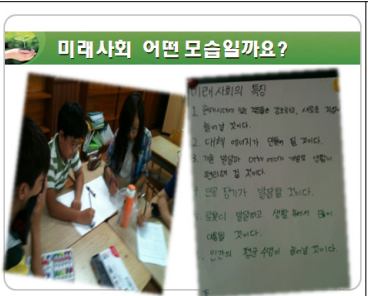
서울특별시 교육연구정보원 진학진로정보센터입니다

**님이 자신의 생각과 판단에 의해 고등학교 진학을 결정해야 할 만큼 성장을 했고 성장한 만큼 그에 따른 책임도 커져가는 다시 말해 점점 어른이 되어 가는 중이예요. 어른이 되기 위해 청소년기에 고민이라고 하는 것은 꼭 필요한 것이지요. 자기 자신을 되돌아보고 성찰함을 통해 올바른 성장을 하게 되는 것이니까요. 그럼 **님이 해보신 Holland진로탐색검사에 대해 알아보면 홀랜드 진로 탐색검사는 개인의 성격과 특성을 진로와 관련시켜 직업흥미검사를 구성하여 사람들은 누구든지 자신과 비슷한 직업적 흥미와 성격을 가진 사람들이 일하고 있는 직업분야를 선택하려는 특성이 있기 때문에, 자신의 소질과 흥미, 환경 여건 등을 고려하여 직업을 선택하게 된다는 것으로 직업유형을 분류합니다. **님이 공인회계사가 적성에 맞는 것으로 나왔다는 것은 그 분야에 관심이 있고 또 잘 할 수 있는 기본적인 소양을 가지고 있다는 뜻입니다. 공인회계사가 하는 일은 회계감사나 세금업무를 대신한 다거나 회사나 기업체의 재무 상태를 실사하는 업무와 경영에 관한 컨설팅 및 부정에 대한 감시 업무를 하게 되는데요. 이와 같은 일을 처리하려면 전문적인 지식이 필요하며 반드시 공인회계사 자격증을 획득한 사람들만 할 수 있는 분야이므로 컴퓨터를 활용하여 업무를 처리하기 때문에 많은 인력이 필요하지 않다고 생각 할 수 있지만 전문지식을 가진 사람만이 할 수 있는 부분이 많기 때문에 앞으로의 전망은 괜찮은 편이라고 보아도 좋을듯합니다.

3-1. 미래에 유망한 직업 살펴보기

가. 미래의 직업 알아보기

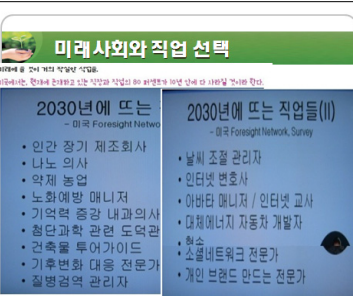




미래사회 어떤 모습일까요?

미래 사회의 특징

- 과학기술이 발달하면서 생활이 편리해지고, 사회도 진보할 것이다.
- 대체로 에너지가 절약 될 것이다.
- 자연 환경과 인간 생활이 조화롭게 살아가는 사회가 될 것이다.
- 인공 지능이 발달할 것이다.
- 컴퓨터 발달로 생활 편의가 증대될 것이다.
- 인공어 환경 속에서 살아가는 것이다.

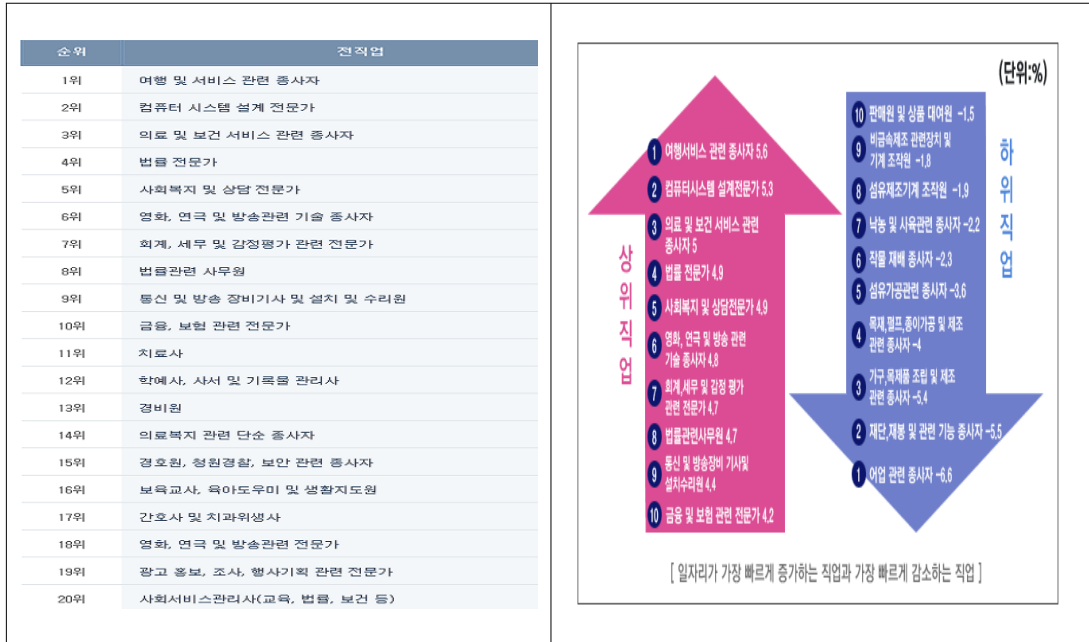


미래사회와 직업 선택

2030년에 뜨는 직업들(II)

- 날씨 조절 관리자
- 인터넷 변호사
- 아바타 매니저 / 인터넷 교사
- 대체에너지 자동차 개발자
- 화수
- 소셜네트워크 전문가
- 개인 브랜드 만드는 전문가

<가장 빨리 일장리가 증가하는 직업과 감소하는 직업 2008-2018>



나. 미래의 내 명함 만들기

- 1) 20년 후 자신의 모습을 상상하면서 자신의 명함 만들기. 명함 만들기 활동을 통해 자신의 미래 직업에 대해 생각해보는 기회를 제공함.



나. 꿈 찾기 주간 활동

그리기 행사 꿈 찾기 주간 (그리기)											
글짓기 내 꿈은? ()학년 ()반 ()명 ★ 내가 어른이 되어서 하고 싶은 일을 생각하고, 그이기 위해서 지금 나는 무엇을 노력해야 하는지 적어보세요. 제책: 내 꿈을 이루고 싶은 이유 6학년 (2)반 이은 (전) 나만의 꿈을 가지고 있다. 내 꿈은 의사이다. 내가 이 의사라는 꿈을 한번 내가 어렸을 때 엄마에게 언니는 어렸을 때 꿈에 말했다 그 때 엄마는 언니가 꿈은 의사였다고 대답하셨다. 사실 나 라는 꿈은 가지게 되었다. 우리 엄마가 아주 멋진 꿈을 내가 한 걸요... 의사는 꿈을 가지게 된 내게는 즐겁기 넘치는 직업이 아니겠나. 나는 그 계기가 지난 (2)학년 때부터 의사가 되고 싶은 꿈을 키워왔지만 꿈을 잡으려고 노력하고 있다. 의사가 되기 위해 는 많이 노력하고 그 만큼 많은 피, 땀 그리고 노력을 기울여야 된다. 내가 노력한 만큼 이루어지고, 좋은 점도 많다. 의사가 되면 는 보수도 많고, 내가 받은 피를 주기에 대해, 사람들에게 다 사람들이 행복해 하는 모습을 보고 의사는 정말로 보람을 느낀 것을 느낄 수 있기 때문이다. "난 우리 엄마, 아빠가 아프다는 말 을 하면 항상 이렇게 생각한다. "난 나중에 커서 의사가 되고 사람을 고쳐주지, 사람들을 행복하게 만들어주지겠다." 라고... 해서, 수학, 사회, 과학, 영어, 물리 등 많은 모든 것을 공부하 고, 항상 끝없는 공부를 해야 하지만, 그래도 난 의사가 꼭 되고 싶은 마음으로 자라나고 있다. 내가 아직까지 어른도 못된 어린 이인 것을 깨닫고 있다. 이 세상 사람들은 누구든 건강하고 오래 살고 싶어 하는 것 같아 나는 이 세상을 행복하게 살 고 싶다.											
커리어 플랜 만들기											
<table border="1"> <thead> <tr> <th>나이</th><th>나의 커리어 플랜</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10대</td><td> - 초등학교6학년 - 현재 FC월곡 축구클럽을 다니고 있으며, 겨울방학에 축구부가 있는 중학교에 테스트를 받을 수 있도록 지치지 않는 강인한 체력과 빠른 돌리기를 경쟁력으로 만들기 위해 노력할 것임 - 중학교1학년 - 축구부가 있는 대광중학교 입학하여 축구도 열심히 하고 공부도 열심히 함 - 중학교 2학년 - 축구선수들의 경기를 분석하며 축구 기술을 익힘 - 중학교3학년 - 축구부 주장이 되어 축구부를 이끌어감 - 고등학교 1학년 - 축구부가 있는 고등학교에 스카우트되어 장학금을 받고 축구부 주전으로 활동함 - 고등학교 2학년 - 청소년 대표테스트에 합격하여 청소년 국가대표가 됨 - 고등학교 3학년 - 축구부 주장으로 전국 고등학교 축구대회에서 1등을 하고 MVP가 되도록 노력함 </td></tr> </tbody> </table>	나이	나의 커리어 플랜	10대	- 초등학교6학년 - 현재 FC월곡 축구클럽을 다니고 있으며, 겨울방학에 축구부가 있는 중학교에 테스트를 받을 수 있도록 지치지 않는 강인한 체력과 빠른 돌리기를 경쟁력으로 만들기 위해 노력할 것임 - 중학교1학년 - 축구부가 있는 대광중학교 입학하여 축구도 열심히 하고 공부도 열심히 함 - 중학교 2학년 - 축구선수들의 경기를 분석하며 축구 기술을 익힘 - 중학교3학년 - 축구부 주장이 되어 축구부를 이끌어감 - 고등학교 1학년 - 축구부가 있는 고등학교에 스카우트되어 장학금을 받고 축구부 주전으로 활동함 - 고등학교 2학년 - 청소년 대표테스트에 합격하여 청소년 국가대표가 됨 - 고등학교 3학년 - 축구부 주장으로 전국 고등학교 축구대회에서 1등을 하고 MVP가 되도록 노력함	<table border="1"> <thead> <tr> <th>나이</th><th>나의 커리어 플랜</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>20대</td><td> - 대학교1학년 - 아주대 경영학과에 입학하여 축구부활동도 하고 경영학 공부도 열심히 함 - 대학교2학년-외국에 나가서 운동선수로 활동할 것을 대비해 외국어를 잘 할 수 있도록 어학공부를 열심히 함 - 대학교3학년-경영학 공부를 열심히 하여 축구에 경영학을 이 융합 방법을 생각해 봄 - 대학교4학년-국가대표 선발 전에 발탁되어 우리나라 국가대표 선수가 됨. 20대 후반 - 우리나라 또는 외국에서 축구선수로 활동하며 월드컵, 올림픽 대회에 출전함 - 대학원에서 운동경영학을 공부함 </td></tr> <tr> <td>30대</td><td> 30대 초반 - 프리미어리그 선수가 되어 전 세계를 돌아다니며 축구 골을 넣는 우수 선수가 됨 30대 후반 - 코치 겸 운동선수로 활동하여 후배들을 도와주는 역할을 함 - 운동과 경영학이라는 주제로 박사과정 공부를 함 </td></tr> </tbody> </table>	나이	나의 커리어 플랜	20대	- 대학교1학년 - 아주대 경영학과에 입학하여 축구부활동도 하고 경영학 공부도 열심히 함 - 대학교2학년-외국에 나가서 운동선수로 활동할 것을 대비해 외국어를 잘 할 수 있도록 어학공부를 열심히 함 - 대학교3학년-경영학 공부를 열심히 하여 축구에 경영학을 이 융합 방법을 생각해 봄 - 대학교4학년-국가대표 선발 전에 발탁되어 우리나라 국가대표 선수가 됨. 20대 후반 - 우리나라 또는 외국에서 축구선수로 활동하며 월드컵, 올림픽 대회에 출전함 - 대학원에서 운동경영학을 공부함	30대	30대 초반 - 프리미어리그 선수가 되어 전 세계를 돌아다니며 축구 골을 넣는 우수 선수가 됨 30대 후반 - 코치 겸 운동선수로 활동하여 후배들을 도와주는 역할을 함 - 운동과 경영학이라는 주제로 박사과정 공부를 함
나이	나의 커리어 플랜										
10대	- 초등학교6학년 - 현재 FC월곡 축구클럽을 다니고 있으며, 겨울방학에 축구부가 있는 중학교에 테스트를 받을 수 있도록 지치지 않는 강인한 체력과 빠른 돌리기를 경쟁력으로 만들기 위해 노력할 것임 - 중학교1학년 - 축구부가 있는 대광중학교 입학하여 축구도 열심히 하고 공부도 열심히 함 - 중학교 2학년 - 축구선수들의 경기를 분석하며 축구 기술을 익힘 - 중학교3학년 - 축구부 주장이 되어 축구부를 이끌어감 - 고등학교 1학년 - 축구부가 있는 고등학교에 스카우트되어 장학금을 받고 축구부 주전으로 활동함 - 고등학교 2학년 - 청소년 대표테스트에 합격하여 청소년 국가대표가 됨 - 고등학교 3학년 - 축구부 주장으로 전국 고등학교 축구대회에서 1등을 하고 MVP가 되도록 노력함										
나이	나의 커리어 플랜										
20대	- 대학교1학년 - 아주대 경영학과에 입학하여 축구부활동도 하고 경영학 공부도 열심히 함 - 대학교2학년-외국에 나가서 운동선수로 활동할 것을 대비해 외국어를 잘 할 수 있도록 어학공부를 열심히 함 - 대학교3학년-경영학 공부를 열심히 하여 축구에 경영학을 이 융합 방법을 생각해 봄 - 대학교4학년-국가대표 선발 전에 발탁되어 우리나라 국가대표 선수가 됨. 20대 후반 - 우리나라 또는 외국에서 축구선수로 활동하며 월드컵, 올림픽 대회에 출전함 - 대학원에서 운동경영학을 공부함										
30대	30대 초반 - 프리미어리그 선수가 되어 전 세계를 돌아다니며 축구 골을 넣는 우수 선수가 됨 30대 후반 - 코치 겸 운동선수로 활동하여 후배들을 도와주는 역할을 함 - 운동과 경영학이라는 주제로 박사과정 공부를 함										
<table border="1"> <thead> <tr> <th>나이</th><th>나의 커리어 플랜</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>40대</td><td> - 나만의 축구 클럽(FC경원)을 만들어 어린이에게 꿈을 심어주고 소질있고 능력 있는 선수들을 찾아서 키움 </td></tr> <tr> <td>50대</td><td> - 축구 해설가 및 감독으로 활동할 수 있도록 컨설팅(MBA)과정에 들어감 - 해설가, 코치, 감독이 되어 잘 경기를 할 수 있도록 해줌 </td></tr> <tr> <td>60대</td><td> - 월드컵 준비위원장이 되어 우리나라가 또 다시 월드컵을 유치할 수 있도록 전세계에 홍보활동을 함 - 축구의 경영학을 접목시켜 축구 경영학과를 설립하고 학생들을 가르치고 은퇴한 축구선수들이 다른 직업을 가질 수 있도록 축구선수들을 위한 진로상담센터를 만들음 - 축구 장학금 재단을 만들어 가난하고 힘든 아이들이 축구를 잘 할 수 있도록 후원하는 활동을 함 </td></tr> </tbody> </table>	나이	나의 커리어 플랜	40대	나만의 축구 클럽(FC경원)을 만들어 어린이에게 꿈을 심어주고 소질있고 능력 있는 선수들을 찾아서 키움	50대	- 축구 해설가 및 감독으로 활동할 수 있도록 컨설팅(MBA)과정에 들어감 - 해설가, 코치, 감독이 되어 잘 경기를 할 수 있도록 해줌	60대	- 월드컵 준비위원장이 되어 우리나라가 또 다시 월드컵을 유치할 수 있도록 전세계에 홍보활동을 함 - 축구의 경영학을 접목시켜 축구 경영학과를 설립하고 학생들을 가르치고 은퇴한 축구선수들이 다른 직업을 가질 수 있도록 축구선수들을 위한 진로상담센터를 만들음 - 축구 장학금 재단을 만들어 가난하고 힘든 아이들이 축구를 잘 할 수 있도록 후원하는 활동을 함	〈분석〉 나는 어떤 사람일까요 차트 제목 1. 나는 축구 선수가 될 수 있는 자질로서 기본적으로 갖추어야 할 신체운동능력이 아주 높다. 2. 축구는 단체운동으로 선수들과의 좋은 경기를 할 수 있는 중요한 요소인 대인관계능력도 아주 높다. 3. 다양한 전술이 요구되는 축구에서 창의적인 플레이를 할 수 있는 선수로 팀에 기여할 수 있다고 본다.		
나이	나의 커리어 플랜										
40대	나만의 축구 클럽(FC경원)을 만들어 어린이에게 꿈을 심어주고 소질있고 능력 있는 선수들을 찾아서 키움										
50대	- 축구 해설가 및 감독으로 활동할 수 있도록 컨설팅(MBA)과정에 들어감 - 해설가, 코치, 감독이 되어 잘 경기를 할 수 있도록 해줌										
60대	- 월드컵 준비위원장이 되어 우리나라가 또 다시 월드컵을 유치할 수 있도록 전세계에 홍보활동을 함 - 축구의 경영학을 접목시켜 축구 경영학과를 설립하고 학생들을 가르치고 은퇴한 축구선수들이 다른 직업을 가질 수 있도록 축구선수들을 위한 진로상담센터를 만들음 - 축구 장학금 재단을 만들어 가난하고 힘든 아이들이 축구를 잘 할 수 있도록 후원하는 활동을 함										

4. 사례 4 - 직업 체험 할 수 있는 곳 추천해주세요.

검색어 표시를 해제하시려면 '검색어' 클릭

Q

직업체험할수있는곳

비공개 | 질문 24건 질문마감률 42.9% | 2013.07.10 09:32

제가 직업체험을 이제 하고 싶어서 그러는데요
 제가 시간이 얼마남지 않았는데 꿈이 아직 정확하지 않아서요
 제가 요리쪽에도 관심이 많아서 그런데
 바리스타 나 요리사, 빵만들기 그런 **체험 할수있는곳**이 있을까요

4-1. 활동중심 진로체험학습 안내

진로체험학습은 일반적으로 아래와 같은 과정을 거친다.



〈직접체험학습 활용 방법의 예〉

[견학하기]

공연전문가가 되고 싶어요

🌸

예술의 전당 둘러보기

목 표

- 예술의 전당 방문을 통하여 공연이 이루어지는 각 공간을 이해한다.
- 예술의 전당 스태프들과의 만남으로 예술 공연 분야에 종사하는 여러 직업군에 대해 이해한다.
- 체험활동을 통하여 예술 공연 분야의 직업 활동에 대한 인식을 심화시킨다.

과 정

1. 견학 전 활동

- 초등학교 이상 단체를 대상으로 매주 수요일에 운영하며 부모나 교사가 신청한다.
- 방문 일자에 맞추어 예술의 전당과 공연 전문가에 관한 궁금한 사항을 정리한다.[예술의 전당은 어떤 곳인지, 공연 전문가가 하는 일은 무엇인지 등]

2. 견학활동

- 예술의 전당 소개 듣기 ⇨ 음악당, 오페라 하우스 둘러보기 ⇨ 하우스 매니저와 대화 나누기(궁금한 점 질문하기) ⇨ 기념사진 촬영하기
- 이 때 보고 들은 내용, 질문과 대답 내용을 간단하게 메모한다.

3. 견학 후 활동

- 하나의 공연이 무대에 올려 지기까지 얼마나 많은 사람들이 참여하고 있는지 정리해 본다.
- 친구들의 발표 내용과 비교하면서 자신의 진로 설계를 발표하게 한다.

1) 현장학습을 통한 진로체험



진로관련 체험학습

조각사 체험, 서예사 체험, 컴퓨터그래픽사 체험, 주입공기시험, 치과 진료, 동물 진료, 방송국 견학, 방송국 견학





직업 체험활동 마무리

현장 체험 학습을 마치고 나서 느낀 점과 앞으로의 계획을 정리합니다.

1. 어떤 직업에 관심이 있는가? (필수)

2. 어떤 직업에 관심이 있는가? (선택)

3. 어떤 직업에 관심이 있는가? (선택)

2) 스승의 날을 이용한 직업 체험 - 교사 체험

일일교사 체험 학습 후



일시 : 2009년 5월 15일

내가 맡은 역할	교과 : 수학 연할 : 선생님
준비 상태	잘 됨
진행상태	약간 버벅되고 설명을 잘 못했다.
마무리	잘 못했다.

선생님이라는 직업에 대한 생각

보통 수어 보았지만 힘들었다. 하지만 내 교이 교사여서 좋은 경험이었다.

평소 선생님의 수업과 오늘 우리 조의 수업을 비교한 후 느낌

앞으로 선생님 만족을 잘된 생각보다 잘 되진 않았다.

일일교사 체험 학습 후



일시 : 2009년 5월 15일

내가 맡은 역할	교과 : 도덕 연할 : 교사
준비 상태	열심히 준비했다. (서)수업이네 집에서 밤 11시 열까지 준비
진행상태	4명이 교사를 돌아가며 해야 해서 복잡했다.
마무리	수업이 열심히 준비한 도덕에 관한 보드공을 끝내 하지 못했다. 진도 때문에 시간이 부족했다.

선생님이라는 직업에 대한 생각

힘들다. 내가 학생 입장이었을 때에는 선생님이 라는 직업이 쉬운 직업을 알았는데, 막상 일일교사 체험을 해 보니 힘든 직업이었다. 학생을 가르치는 것은 힘들다.

평소 선생님의 수업과 오늘 우리 조의 수업을 비교한 후 느낌

평소 선생님의 공부는 선생이 매끄러웠지만, 우리 조는 조금 서툴렀다. 내 뜻대로 되지 않는 것도 있어서 힘들었지만 보람이 있고 즐거웠고 새로운 경험을 해보았다.

< 초등학교 체험중심 진로교육 포트폴리오의 구성 체계 >

항목	내용	비고
오리엔테이션	· 꿈을 찾는 이유 · 꿈의 목록 만들기(50가지 써 보기)	
자아 이해 및 사회적 역량 개발	· 나는 어떤 사람인가? · 나의 장단점 - 장점을 살리기 위해 내가 노력할 일 찾기 - 단점을 극복하기 위해 내가 노력할 일 찾기 · 좋아하는 것, 관심있는 것, 잘하는 것 살펴보기 · 검사를 통한 탐색 - 성격유형검사(서울진로진학정보센터/오프라인 등) - 직업흥미검사(서울진로진학정보센터/커리어넷 등) - 다중지능검사(서울진로진학정보센터/1&1books/오프라인 등)] · 적성 검사의 해석 · 나는 할 수 있다! 자성예언 하기 · 성공 경험 써 보기 · 바람직한 자기 표현으로 자기 소개서 써 보기	
일과 직업세계의 이해	· 일과 직업의 중요성 토론하기 · 생활의 달인 동영상 시청 후 소감 쓰기 · 다양한 직업 세계 알기 - NIE를 이용한 직업 세계 조사 · 직업에 대한 고정관념 깨기 · 검사결과에서 추천한 직업 살펴보기 · 직업 카드 게임 · 신종 직업 찾기 · 진로 독서 활동	
진로 탐색	· 좋은 직업을 갖기 위해 내가 해야 할 일 알기 - 공부를 해야 하는 이유 알기 - 바른 학습 태도의 중요성 알기 · 내가 잘 하는 교과와 직업의 관계 알기 · 우리 동네의 직업 지도 그리기 · 직업 체험 및 직업인과의 인터뷰 · 관심 직업 사진 및 기사 스크랩 · 미래의 직업 세계 변화 및 뜨는 직업 살펴보기 - 현재 내가 관심있는 직업의 전망 생각하기 · 진로 봉사활동	
진로 디자인과 준비	· 진로 의사 결정 · 나의 꿈 정하기 · 나의 미래 모습 그리기(커리어넷-아로주니어플러스 이용) · 명함 만들기 · 나의 커리어플랜 만들기	



활동지 1

나의 직업정보 점수는 몇 점?

()학년 ()반 이름:()



나의 직업정보 점수는 몇 점인지 알아보시다.

직업정보 수준점수	2	4	6	8	10
내용	처음 들어보는 직업이다.	무슨 일을 하는지 모르지만 들어본 적이 있는 직업이다.	어떤 일을 하는 일인지 알고 있다.	직접 이 직업에 대해서 조사해 본 적이 있다.	이 직업을 가진 사람과 하는 일에 대해서 이야기해 본 적이 있다.
미스테리사퍼					
변리사					
경찰					
바리스타					
브루마스터					
장제사					
사이처					
도선사					
점역사					
캘리그래퍼					
합계					
총점					



활동 후 도움이 된 점과 느낀 점을 써 봅시다.



활동지 2



직업 세계 탐험

초등학교
학년 반 번
이름 : _____



커리어넷(www.career.re.kr)의 초동이 직업 사전이 여러 직업을 살펴보고 앞으로 되고 싶은 직업 3개를 골라서 그 이유를 써 봅시다.

순서	직업명	직업에 대한 내용		선택이유
1		주로 하는 일은?		
		잘해야 하는 일은?		
		관련 교과목은?		
		어떻게 하면 되는가?		
2		주로 하는 일은?		
		잘해야 하는 일은?		
		관련 교과목은?		
		어떻게 하면 되는가?		
3		주로 하는 일은?		
		잘해야 하는 일은?		
		관련 교과목은?		
		어떻게 하면 되는가?		



활동지 3

미리 만드는 명함



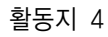
보통의 명함에 꼭 들어가야 할 내용을 골라 ○표 하시오.

(이름, 사진, 생일, 연락처, 직장이름, 주소, 경력, 성격, 친구이름)

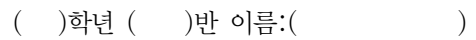


30년 후의 나는 나의 꿈을 이룬 사람이 되었습니다. 그 때 내 명함이 어떨지 아래의 빈 곳에 만들어 봅시다.





직업카드놀이



 새로 알게 된 직업을 써 봅시다.

🌸 활동 후 인상에 남는 직업이 무엇입니까?

 활동 후 좀 더 알고보고 싶은 직업은 무엇입니까

 게임 활동 후 어떤 점이 도움이 되었습니까?

120



활동지 5

♥ 직업이해

직업흥미분석



()학년 ()반 이름:()

🌸 카드를 <좋아하는 직업>, <싫어하는 직업>, <결정할 수 없는 직업>의 세 그룹으로 분류해 봅시다.

좋아하는 직업	싫어하는 직업

🌸 위에서 분류한 싫어하는 직업군의 직업카드를 선택한 이유가 같은 것끼리 다시 분류한 후 그 이유와 해당카드의 직업명을 써 봅시다. 그런 다음 본인이 제시한 이유가 어떤 점에서 중요한지 다시 한 번 생각하여 옆의 칸에 써 봅시다.

선택한 이유	해당 직업명	중요한 이유
(예) 지루하고 반복적인 일을 하는 직업이라고 생각한다.	목공 용접원 자동차 정비원	난 새로운 아이디어를 생각해내고 근무조건이 쾌적한 곳에서 일하고 싶다. 나는 같은 일을 반복해서 하는 것을 잘 견디지 못한다.

🌸 앞에서 분류한 좋아하는 직업군의 직업카드를 선택한 이유가 같은 것끼리 다시 분류한 후 그 이유와 해당카드의 직업명을 써 봅시다. 그런 다음 본인이 제시한 이유가 어떤 점에서 중요한지 다시 한 번 생각하여 옆의 칸에 써 봅시다.

선택한 이유	해당 직업명	중요한 이유
(예) 시간적 여유가 많은 직업들이라고 생각된다.	일반공무원 교사	일에만 치여 살기보다는 돈을 적게 벌어도 여유 있는 생활을 하고 싶다.

🌸 가장 좋아하는 직업카드 3개를 골라 아래 빈칸에 순서대로 기입한 후 그 이유를 써 봅시다.

순위	직업명	선택한 이유
1		
2		
3		

🌸 좋아하는 직업카드 중 현실적인 조건을 고려하여 나의 직업으로 하나를 선택해야 하는 상황이 되었다면 어떤 직업을 고르시겠습니까?

직업명	선택한 이유

🌸 활동을 통해서 느낀 점을 간단하게 정리해 봅시다.

7

진로상담의 실제 II · III

중 A

김 덕 경
대림중학교 진로교사

진로진학상담의 실제

김 덕 경

서울 중학교 진로진학상담교사 협의회 회장
대림중학교, 커리어넷 사이버 상담위원

1. 진로교육의 개념 및 목표

가. 진로교육의 개념

진로교육은 현명하게 진로선택을 통하여 생산적 사회구성원으로서 그리고 행복한 개인으로서 삶을 영위할 수 있도록 성장을 돕는 교육의 과정

- 특히 학교 진로교육은 학생들의 일생동안 자신의 진로를 계획하고 준비해 나가는 것을 지원하기 위한 교육활동으로서, 이를 통해 학생들은 이후 자신들이 경험하게 될 직업세계와 사회변화에 능동적으로 대처하고, 인생을 주체적으로 살아갈 수 있는 능력을 배양할 수 있음.

나. 진로교육의 목표

1) 학교 진로교육의 목표

지속적인 진로개발의 중요성이 대두되며, 학교에서 제공하는 진로교육을 통하여 학생들의 진로개발역량 함양이 강조됨에 따라 학교 진로교육은 충실한 진로개발역량 함양을 바탕으로 학교로부터 직업 세계로의 이행, 진로변경이나 직업 이동과 같은 진로개발과제를 효과적으로 수행하는 것을 목적으로 함.

이와 함께 초, 중등학교에서의 진로교육목표는 학생 자신의 진로를 창의적으로 개발하고 지속적으로 발전시켜 성숙한 민주시민으로서 행복한 삶을 살아갈 수 있는 역량을 기르는 것을 의미함.

2) 학교 급별 진로교육의 목표

학교 급별		진로교육목표	
초등학교		진로인식	-자신의 적성, 흥미, 성격 등을 인식 -직업 세계의 다양성 인식, 긍정적 직업 가치관 형성
중등학교		진로탐색	-다양한 직업 및 직업인 탐색 -자신에게 적합한 진로탐색 -희망 고교(일반고, 특성화고 등) 선택
고등학교	일반고	진로계획 (진학, 취업)	-자신의 특성에 부합하는 진로경로를 설정 -희망 전공 계열과 학과 등을 선택
	특성화고		-자신의 특성에 부합하는 진로경로를 설정 -희망 직업 및 취업 분야 등을 선택

3) 중학교 진로교육의 목표

가) 초등학교에서 함양된 진로개발역량의 기초를 발전시키며 다양한 직업세계와 교육기회를 탐색하고, 중학교 이후의 진로를 디자인하고 준비함.

- 긍정적 자아개념을 강화하고 자신의 특성에 대한 이해의 폭을 넓히며 대인관계와 의사소통역량을 발전시킴
- 직업 세계의 다양함과 역동적인 변화의 모습을 이해하고 자기 주도적으로 직업 세계를 탐색할 수 있는 능력을 기름.
- 중학교 이후의 교육 경로, 직업인 역할 모델을 비롯한 관심 분야의 진로, 직업에 관한 다양한 탐색과 분석을 바탕으로 자신에게 적합한 진로, 직업을 탐색하는 역량을 기름.
- 자신과 진로, 직업 및 교육 세계에 대한 탐색을 바탕으로 중학교 졸업 이후의 진로를 다양하고 창의적으로 설계하고 이를 실천하기 위한 역량을 기름

나) 학생의 정보를 바탕으로 호소 문제와 관련하여 의미 있게 조직함.

4) 진로교육의 활동 영역

영역	내용 예시
자기이해 활동	자기 이해 및 심성계발, 자기 정체성 탐구, 가치관 확립 활동, 각종 진로 검사
진로정보 탐색 활동	진로 정보 탐색, 직업 정보 탐색, 입시정보 탐색, 직장 방문, 직업체험 활동
진로계획 활동	학업 및 직업에 대한 진로 설계, 진로교육 및 상담활동
진로체험 활동	직업 세계의 이해, 직업 체험활동

2. 진로진학상담의 실제

가. 진로진학상담이란

상담자와 내담자가 만나 라뽀를 형성함으로써 내담자가 갖고 있는 진로에 관한 자기이해, 진학 정보, 직업 정보, 진로장벽, 진로가치관, 진로의사결정 등에 관한 문제를 스스로 해결하고 결정할 수 있는 능력을 길음으로써 죽을 때까지의 자신의 진로를 스스로 개척할 수 있도록 돕는 것.

나. 상담의 구조화

1) 회기(시간)정하기

일반교사가 진로상담을 할 경우에도 상담을 시작하면서 상담을 실시하는 시간이나 회기(시간)을 정하여야한다. 그렇지 않으면 마냥 시간이 길어질 가능성이 많아 제한 없는 상담을 하거나 상담 목표에 맞는 상담이 진행되기 보다는 초점없는 상담을 실시하여 상담자나 내담자가 차시 상담을 하고 싶지 않을 정도로 피곤해 질 수도 있다. 물론 교사와 학생 사이에 정이 돈독해 질 수 있으나 한 담임 교사가 30여명의 학생들을 상담한다면 일정 시간을 정하여 상담을 실시하고 한 차시가 끝났을 때 이후 차시를 예고하거나 미션을 통해 스스로 진로를 개척하기 위한 과제를 제시할 수도 있다.

2) 역할(관계)정하기

교사의 정성스런 상담은 때로 부모님의 관심과 혼돈할 수 도 있으며 때로 지시적인 상담을 실시할 경우 학생의 인생을 책임질 상담으로 이끌어 갈 수도 있어서 교사(상담자)-학생(내담자) 사이의 역할을 분명히 할 필요가 있다.

3) 목표(과정) 정하기

상담을 실시하면서 현 차시의 내담자의 욕구가 무엇인지 확인하여 그 차시의 상담의 목표를 정하여 목표 지향적 상담을 실시할 경우 명확한 상담이 진행될 수 있다.

4) 윤리(원칙) 정하기

학생과 교사로서의 윤리, 상담자와 내담자로서의 역할 및 윤리를 지킴으로써 물고기를 잡아주는 상담이 아니라 물고기를 잡아주는 상담을 실시할 수 있다.

다. 상담 사례의 개념화

1) 이해

내담자의 특성, 핵심문제, 내담자의 심리상태, 내담자의 상담에 대한 기대 이해하기

2) 설정

회기 목표 및 단기 목표를 설정하기

3) 수립

목표 성취를 위한 상담을 계획하거나 상담 방법을 계획하기

라. 진로상담의 일반적인 구조

환영하기 → 및 공감 → 상담구조화 및 → 정보제공 → 추가정보 탐색방법 안내 → 결론 및 요약 → 끝인사

마. 공감적 상담 기법

- 1) : 내담자의 이야기에 주의를 집중하고 있고, 들어주고 있음으로 보여주는 기법으로 내담자가 자신의 문제를 진술할 때 주로 많이 나타나는 [음][네] 등의 긍정적 언어표현과 함께 표정, 몸짓 등의 비언어적 요소도 포함된다.

- 2) : 말을 하지 않으면서 면담에 적극적으로 참여하는 것으로, 침묵의 효과적인 처리로서 내담자로 하여금 적극적으로 상담과정에 참여하게 하고 또 자신의 이야기에 대해서 생각한 이유를 주고 통찰의 기회를 제공한다. hearing은 자신을 위하여 정보를 얻는데 목적이 있는데 반하여, listening은 다른 사람을 향하여 공감(empathetic)이 되는 것이며 돌봄을 위한 것으로써 active listening 안에서 우리는 다른 사람의 감정을 이해할 수 있고, 또 그를 위하여 듣는 것이다.
- 3) : 넓은 의미에서 지지를 보장해 주는 것으로써 내담자의 현재 신념 체계에 상담을 맞추어 주고, 내담자의 의견에 동조해줌으로써 불안을 감소시키고 불안정감을 감소시키는 기법이다. 내담자의 언어화에 대하여 시인해 주고 숙지해 주는 방법과 상담 장면 이외에서의 활동을 예견하거나 추후 기술하는 방법이다.
- 4) : 상담자는 내담자의 감정을 그의 입장에서 이해하고 느낄 뿐 아니라 이해하고 느낀 감정을 내담자에게 말로 표현해서 전달해 주는 것.
- 5) : 내담자의 말속에 포함되어 있는 불분명한 측면을 분명하게 밝히는 반응이다. 즉 내담자의 실제 반응에서 나타난 감정, 생각 등에 암시되었거나 포함된 의미를 명확하게 부각시켜서 말해주는 것으로써 내담자가 애매하게만 느끼던 자료나 의미를 상담자가 밝혀준다는 점에서 내담자의 자기 이해를 촉진해 주는 기법으로 볼 수 있다.
- 6) : 내담자가 의식할 수 있고 살필 수 있는 것을 지적해 주고 그것이 내담자 자신의 문제와 어떻게 관련되는지를 생각해 보도록 하는 작업이다. 자기표현 훈련이나 역할 연습도 한 방편이다.
- 7) : 상담자의 편에서 면담 진행의 성질, 조건, 제한점, 목적들을 제시하는 것이다. 즉 내담자에게 상담의 방향이나 전체적 형태를 제공하는 것으로써 시간, 행동, 역할 등의 제한 범위를 분명히 함으로써 효과적인 상담을 수행하는 방법이다.

- 8) : 내담자의 암시적인 대화내용과 행동들 사이의 관계를 찾아내어 대안적인 관점으로부터 상이한 설명을 가지고 내담자의 행동을 탐색하기 위해 사용되는 방법으로 겉으로 보기에는 따로따로 분리되어 있는 말이나 사건들의 관계를 연결 짓거나 방어, 감정, 저항 또는 전이를 해석하는 것일 수도 있고, 주제, 흐름, 사고방식 또는 내담자의 행동이나 성격의 인과관계를 지적하는 것일 수도 있다.
- 9) : 재 진술과 반영의 확대된 형태의 상담기법. 대개 지금까지 내담자가 한 이야기를 듣고 나서 그 사건의 내용과 내담자의 감정을 종합해서 간결하게 전달하는 반응이다. '그러니까 당신의 말씀은 ~이라는 것이지요?' 이것의 목적은 내담자의 언어적 표현들 중 여러 요소들을 서로 엮어 공통적인 주제 혹은 유형을 밝혀내고 지나치게 두서없는 이야기를 정리하며 상담의 진척정도를 검토함으로써 내담자로 하여금 자신의 문제에 대한 통찰을 촉진시키기 위함이다.

바. 사례를 통한 진로진학상담의 실제

1) 상담 전 준비:

대상학생에 대한 파악(가족관계, 가정형편, 학급 내 역할, 친구관계 등), 정확한 진로정보 제공을 위한 하드웨어 준비(진로, 진학정보, 직업 정보를 위한 컴퓨터 등)

2) 상담을 시작할 때 환영하는 방법

상담 사례	현황	해야 할 일
학생이 문을 열고 들어온다		
학생이 머뭇거리며 문밖에서 서성거리고 있다.		
오라고 한 학생이 오지 않는다		

3) 심리검사를 통한 자기이해

학생들이 자신이 하고 싶은 일이 무엇인지 모를 때 진로심리검사를 통해 자기이해를 도울 수 있다. 이 때 가장 적합한 진로적성검사는 다중지능검사, 홀랜드검사, 스트롱검사, MBTI검사, 에니어그램검사 등이 있다. 심리검사는 자기보고식 검사이므로 맹신하지 않고 참고하도록 하며 함께 진로를 찾아가는 도구로써 사용되어야 한다.

온라인 상의 진로심리검사는 커리어넷(직업능력개발원), 워크넷(한국고용정보원), 서울진로진학 정보센터, 각 시도교육청 정보센터 등에서 무료로 할 수 있으며 진로흥미검사, 적성검사, 가치관검사, 문/이과 학과 검사, 인성진로검사, 성숙도 검사 등을 실시 할 수 있다. 또 다양한 직업 정보도 받을 수 있으며 진로사이버 상담도 할 수 있다.

가) 다중지능검사

다중지능검사는 인간의 지능을 모두 8가지로 나타내며 강점지능, 보완해야 할 약점지능들을 알게 해준다. 또한 성격성향을 상호연관지어 나타내어 정서적, 행동적 성향도 알 수 있다.

다중지능검사의 구성은 크게 8가지 상위 지능영역 과 각 지능영역의 하위 세부 영역 26척도를 통해 각 지능영역 중에서도 어떤 부분이 성장발달 되었는지를 알 수 있어서 깊이 있고 자세하게 자신을 이해하는데 도움이 된다.

다중지능 적성 심리검사

KMiQ
한국명대융합지능검사

지능발달 특성을 8개 지능영역별 분포 형태에 대한 패턴을 분석하여 강점지능과 약점지능을 탐색하고, 해당 영역에 대한 흥미(interest), 지식(knowledge), 능력(skill)이라는 3가지 차원과 하위 지능영역을 평가, 분석한 결과를 토대로 지능발달, 재능, 잠재력, 성격, 진로방향 등을 평가.



나) 홀랜드 진로흥미검사

홀랜드 검사에서 RIASEC이라고 하며 실재형(현실형), 탐구형, 예술형, 사회형, 기업형(진취형), 관습형(사무형) 이라고 한다. 홀랜드 검사는 자신의 어떤 진로직업에 흥미가 있는지 알 수 있으며, 흥미가 없는 경우 찾아 볼 수 있도록 도움을 준다.



다) MBTI검사는 성격적 선호경향성을 파악하여 그 성격성향에 맞는 진로 방향을 찾는 진로적성 심리진단 도구이다. 성격은 개인마다 다르며, 각자의 주관적 세계에 따라 그 성향에 따른 독특한 성격 구조를 갖는다.

MBTI(MMTIC)검사 결과 유형은 4극 8가지 선호지표 유형(외향-내향, 감각-직관, 사고-감정, 인식-판단)으로 나타낸다. 그리고 그 지표상의 유형의 결과를 토대로 16가지 유형으로 개인의 성격유형을 산출한다. 물론 같은 유형으로 나타나더라도 각 지표의 선호점수 지표에 따라 사람마다 차이가 있다.

MBTI 심리검사



자기이해를 바탕으로 자신의 선호경향성에 따른 성격, 진로, 심리적 특성 등을 알려줌.

에너지의 방향, 인식기능, 판단기능, 생활양식이라는 4가지 선호경향에 따라 16가지 유형 중 하나로 성격 유형화.



ISTJ 세상의 소금형	ISFJ 임글뒤편의 권력형	INFJ 예언자형	INTJ 괴학자형
ISTP 백괴사전형	ISFP 성인군자형	INFP 진디르크형	INTP 아이디어 뱅크형
ESTP 수원 좋은 윙크형	ESFP 사교적인 유형	ENFP 스피크형	ENTP 발명가형
ESTJ 서입기형	ESFJ 친신도모형	ENFJ 인변능숙형	ENTJ 지도자형

라) 에니어그램 성격유형 검사는 진로적성검사의 영역중에서 자신의 성격성향을 알아보는 심리검사 도구이다.

에니어그램의 성격은 9가지로 분류하는데 조정자, 충성인, 성취인, 개혁자, 예술가, 조력자, 지도자, 탐구자, 열정인의 유형으로 나타내며, 성격의 3차원인 본능(장), 감정(가슴), 사고(머리)에 따라 어떤 성향을 내재하고 있는지를 알 수 있다. 또한 자신의 주유형과

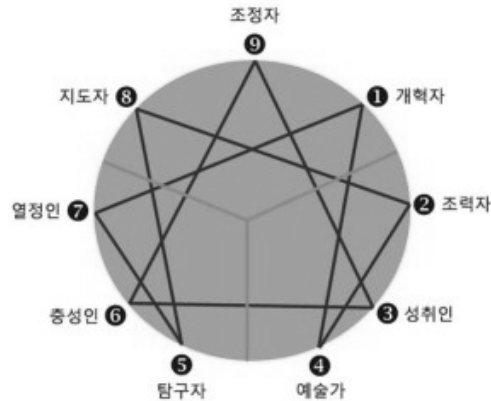
더불어 보완적으로 사용하는 날개 유형이 무엇인지를 알 수 있으며, 자신의 성격이 균형적으로 통합되었을 때는 어떤 유형으로 성장 발전되고, 스트레스 상황이나 갈등, 심리적 어려움이 있을 때는 어떤 유형으로 나타나는지를 알 수 있도록 제공해 준다.

에니어그램 검사를 통해 자신의 주유형을 찾아내어 자신을 이해하며, 그 성향에 맞는 진로직업 분야를 선택하는데 도움이 될 것이다.

Enneagram 심리검사



에니어그램 유형검사는 개인의 독특한 성격유형을 개혁자, 조력자, 성취인, 예술가, 탐구자, 충성인, 열정인, 지도자, 조정자 등 9가지 유형으로 알려줌. 힘의 중심, 날개 성향, 통합(성장)과 분열(스트레스) 등의 내면적인 양식을 체계로 나누며, 심리적 역동 관계를 알려줌.



요소	주 유형	날개 유형
본능 중심 (장)	8유형 : 지도자	날개7 : 독립적인 사람 날개9 : 곰 같은 사람
	9유형 : 조정자	날개8 : 중재자 날개1 : 몽상가
	1유형 : 개혁자	날개9 : 이상주의자 날개2 : 사회변혁가
감정 중심 (가슴)	2유형 : 조력자	날개1 : 봉사자 날개3 : 주인
	3유형 : 성취인	날개2 : 매력적인 사람 날개4 : 전문가
	4유형 : 예술가	날개3 : 귀족 날개5 : 보헤미안
사고 중심 (머리)	5유형 : 탐구자	날개4 : 인습타파주의자 날개6 : 문제 해결자
	6유형 : 충성인	날개5 : 방어하는 사람 날개7 : 친구
	7유형 : 열정인	날개6 : 엔터테이너 날개8 : 현실주의자

홀랜드 간이 검사지

학년 반 이름 :

* 홀랜드 검사는 여러분의 흥미를 알아보는 것입니다. 흥미란 어떤 일을 할 때 특별히 관심이 있어 시간 가는 줄 모르고 재미있게 해낼 수 있는 일을 말합니다. 흥미검사는 흥미를 느끼는 대상, 범위 및 정도를 알아보는 검사 즉 직업에서 이루어지는 여러 활동들 중 어디에 관심이 더 있는지 알아보는 검사입니다. 해보고 싶고, 관심 있는 것 1항목에 V하여 보고, 2항목에는 정도에 맞게 점수를 적어보세요. 그리고 어떤 유형에 속하는지 알아보고 뒷면에 자신의 유형의 성격특징과 직업적성, 그에 맞는 대표적인 직업과 관련학과를 알아보세요.

흥미유형	현실형 (Realistic)	탐구형 (Investigative)	예술형 (Artistic)	사회형 (Social)	진취형 (Enterprising)	관습형 (Conventional)
1	성실한	지적인	예민한	친절한	분명한	정확한
	완고한	비판적인	창의적인	가르치는	야망하는	체계적인
	엄격한	창의적인	감정적인	이해하는	확신하는	보수적인
	검소한	독립적인	표현적인	수용적인	지배적인	실제적인
	실제적인	논리적인	독립적인	배려하는	열성적인	순응하는
	안정적인	수학적인	혁신적인	공감적인	설득적인	효율적인
	무뚝뚝한	방법적인	자유분방한	우호적인	생산적인	조직화된
	현실적인	합리적인	비우호적인	설득적인	영향력 있는	잘 통제된
	순응하는	과학적인	비현실적인	도움을 주는	자기주장적인	질서 정연한
체크 개수	()	()	()	()	()	()
* 아래 항목을 보고 자신이 좋아하고 흥미를 느끼는 것의 정도에 맞게 아래 점수를 적어보세요. 매우 싫다 1점, 싫다 2점, 보통이다 3점, 좋다 4점, 매우 좋다 5점						
2	운동 등 몸을 움직이는 일	퍼즐 맞추기, 실험하기	독립적으로 일하는 것	사람들을 가르치거나 교육하는 일	지도자가 되는 것	사무실 안에서 일하는 것
	공구나 기계를 다루는 기술직	과학과 관련된 연구하는 일	창조적으로 일하기, 글 창작하기	다른 사람의 문제 해결을 돕는 것	권력, 지위, 성취에 대한 야망과 열정	하루 생활을 짜임새 있게 계획하기
	손이나 도구를 사용하여 일하는 것	문제, 상황, 경향 등을 분석하는 일	악기를 연주하거나 노래하는 일	사람들을 편안하고 즐겁게 해주는 일	자신의 목표를 세우고 설득하거나 영향을 주는 것	파일을 작성하거나 서류 등을 정리하는 것
합계	()	()	()	()	()	()
1+2 합계						
흥미유형 중에서 최고 점수가 나온 것이 나의 흥미유형입니다. 당신은 어떤 유형인가요?						

홀랜드 간이 검사 결과 해석지

학년

반

이름 :

* 앞면 간이 흥미검사결과 자신의 유형 대표적인 직업들 중에서 관심 있는 직업에 ○표 하세요,

유형	성격특징	직업적성	대표직업의 예
R 실재형	남성적이고 솔직하며 성실, 검소하고 지구력이 있고 신체적으로 건강하고 소박하며 말이 적고 고집이 있고 단순하다, 분명하고 질서정연하고 체계적인 활동을 좋아하며 교육적 활동은 좋아하지 않는다,	기계적, 운동적인 능력은 있으나 대인관계 능력이 부족하다, 수공, 농업, 전기, 기술적 능력이나 연장, 기계, 동물들의 조작을 주로 하는 능력이 있으나 교육적 능력은 부족하다,	기술자, 자동차 기계 및 항공기 조종사, 정비사, 농부, 어부, 엔지니어, 전기 및 기계 기사, 운동선수, 소방대원, 동물전문가, 요리사, 목수, 건축가, 도시계획가
I 탐구형	탐구심이 많고 논리적, 분석적, 합리적이며 정확하고 지적 호기심이 많으며 비판적, 내성적이고 신중하다, 관찰적, 상징적이며 체계적이고 창조적인 탐구에 관심 있으나 사회적이고 반복적 활동에 관심 부족하고 혼자 있는 것을 좋아 한다,	학구적, 지적 자부심을 가지고 있으며 수학적, 과학적 능력과 연구 능력은 높으나 지도력이나 설득력은 부족하다, 혼자 하는 활동에 적합하다,	과학자, 생물학자, 화학자, 물리학자, 인류학자, 지질학자, 의료기술자, 의사, 수학교사, 천문학자, 비행기 조종사, 편집자, 발명가
A 예술형	상상력이 풍부하고 감수성이 강하며 자유분방하고 개방적이다, 개성이 강하고 협동적이지 않다, 예술적 창조와 다양성을 좋아하나 체계적이고 구조화된 활동에는 흥미가 없다,	미술적, 음악적 능력은 있으나 사무적 기술은 부족하다, 상징적, 자유적, 비체계적 순서적 능력은 부족하나 창의적이고 독창적인 활동에 적합하다,	예술가, 작곡가, 음악가, 무대감독, 작가, 배우, 소설가, 미술가, 무용가, 디자이너, 조각가, 연극인 음악평론가, 만화가
S 사회형	사람들을 좋아하며 어울리기 좋아하고 친절하고 이해심이 많으며 남을 잘 도와주고 봉사적이며 감정적이고 이상주의적이다, 기계, 도구, 물질과 함께 하는 명쾌한 활동에 관심이 없다,	사회적, 교육적 지도력과 대인관계 능력은 있으나 기계적, 과학적, 체계적 능력은 부족하다,	사회복지가, 교육자, 간호사, 유치원 교사, 종교지도자, 상담가, 임상치료가, 언어치료사, 승무원, 청소년 지도자, 외교관, 응원단원
E 진취형	지배적이고 통솔력, 지도력이 있으며 말을 잘하고 설득적이며 경쟁적, 야심적, 외향적, 낙관적이고 열정적이다, 계획, 통제, 관리하는 일과 그에 따른 인정, 권위를 즐긴다,	적극적이고 사회적이고 지도력과 언어 능력이 탁월해 조직의 목적과 경제적 이익을 얻는 일에 적합하나 과학적, 상징적, 체계적 능력은 부족하다,	기업경영인, 정치가, 판사, 영업사원, 상품구매인, 관리자, 연출가, 생활 설계사, 매니저, 변호사, 탐험가, 사회자, 여행안내원, 광고인, 공장장, 아나운서
C 관습형	정확하고 빈틈없고 조심성이 있으며 세밀하고 계획성이 있고 변화를 좋아하지 않으며 완고하고 책임감이 강하다, 정해진 원칙과 계획에 따르는 것을 좋아하나 탐구적, 독창적 능력은 부족하다,	자료를 기록, 정리, 조직하는 일을 좋아하고 사무적, 계산능력이 뛰어나나 창의적, 자율적, 모험적, 예술적, 비체계적 활동에는 흥미가 없다,	공인회계사, 경제분석가, 은행원, 세무사, 경리사원, 감사원, 안전관리사, 사서, 법무사, 통역사, 공무원, 약사, 비서, 보디가드, 우체국 직원

출처 : 김봉환 외(2007). 학교진로상담. 서울 : 학지사)

4) 유형 별로 보는 진로상담

상담 사례	문제 상황	해야 할 일
사례 1, 뭘 해야 할 지 모르겠어요, 하고 싶은 것도 없고 확실한 꿈을 정해서 성적이든, 체험활동이든 노력하고 싶은데,,,제가 정말로 무엇을 하고 싶은지 모르겠어요,	꿈이 없어요	- 심리적인 위로: - 자기 탐색: - 진로심리검사 활용:
사례 2, " 좋아하는 것도 없고 잘하는 것도 없는데 전 고등학교 어떻게 가지요?"		
사례 3, "제가요 경찰도 되고 싶고, 요리사도 되고 싶고, 교사도 되고 싶고 하고 싶은 일이 너무 많아요, 제가 뭘 해야 좋을까요?"		
사례 4, " 광고 홍보쪽의 일도 하고 싶었는데 막상 구체적으로 생각하니 마땅한 것 같지 않고 그래서 언론 쪽으로 생각하다가 PD도 하고 싶고 기자도 하고 싶고 작가도 하고 싶고 음악가도 하고 싶은데, 어떻게 결정할 지 모르겠어요,"		
사례 5, "제가요, 건축이 꿈인데요, 선생님 말씀을 들으면 특성화 고등학교에 가서 제 꿈을 이루는 것이 좋을 것 같은데 집에 가서 부모님 말씀 들으면 무조건 인문계 고등학교에 가야할 것 같아요"		
사례 6, "저는 과학자가 꿈인데요, 심리검사결과엔 사회형이나 음악가형으로 나오고 추천하는 직업으로 사회복지사나 음악가로 나와요, 제 꿈이랑 심리 결과가 좀 달라서 고민이 되요, 어떤 걸 믿어야해요?"		
사례 7, "저는 어려서부터 의사가 꿈인데요, 성적이 안 되는데 어떻게 하면 되죠? 자기가 좋아하는 일을 해야 하잖아요?"		

상담 사례	문제 상황	해야 할 일
사례 8, "저는 가수가 꿈인데요, 부모님은 공무원이나 하래요, 어제는 싸워서 친구 집에서 자고 오늘은 집에도 안 들어갔는데 전 어떻게 해야 하죠?"		
사례 9, "제가 특성화고 신소재 공학과에 합격했는데요, 제 본래 꿈이 유치원 선생님이었잖아요? 학교 그만두고 싶어요, 어떻게 해야 하죠?"		
사례 10, " 쌤, 저는 과학자가 될건데요, 서울생활과학고에 갈거예요, 거기 가서 잘 하면 성공할 수 있대요."	잘못된 고교 정보를 갖고 있을 때	
사례 11, " 쌤, 아무것도 하고 싶지 않아요, 아침마다 일어나기가 싫고 그냥 짹 죽어버렸으면 좋겠어요,"		
사례 12, "심리검사는 간호사나 사회복지사가 되라고 하는데 부모님은 무조건 삼척전자마이스터고등학교에 가래요, 제가 마이스터고에 가서 잘 할 수 있을까요?" 삼척은 어디 있나요?		
사례 13, " 저는 아직 꿈이 정해지지 않았는데 인문계 가야되요? 아니면 특성화 고등학교 가야되요? 인문계 학교는 어떤 것들이 있나요?		
사례 14, " 쌤, 제가 요리사가 되고 싶은데요~ 요리사 월급이 얼마나되요? 미래에도 요리사가 전망이 좋은가요?"		
사례 15, " 선생님 제가 의사가 되고 싶은데요~ 자사고가 나올까요? 특목고가 나올까요? 외고도 괜찮은가요? 외고는 어떻게 가요?"		

5) 교과통합을 통한 진로교육

국어과 통합 진로교육 목표, 성취기준 및 학습방법

학년	교과별 영역 및 내용 요소	활동영역	통합된 교육 목표	성취기준	교수학습 방법
1학년	I. 듣기 2. 대중에 대한 호소력이 높은 광고	진로정보 검색	광고의 특성을 이해하고 광고와 관련된 직업세계를 탐색할 수 있다.	• 광고를 보거나 듣고 광고에 나타난 전략을 파악할 수 있다. • 광고를 통하여 직업을 가지고 유지하기 위해 요구되는 아이디어, 도전, 목적의식을 자질 수 있다.	ICT 활용 학습법
	II. 말하기 1. 주변인물이나 관심사를 소개하는 말	자기이해	주변 인물이나 관심사를 인상 깊게 소개함으로써 이웃과 조화롭게 살아가는 태도를 기른다.	• 일상생활에서 긍정적인 대인관계가 중요함을 인식할 수 있다. • 대인관계 능력을 기르기 위하여 다른 사람과 효과적인 의사소통을 할 수 있다.	토의·토론식 학습법
	VI. 문학 3. 인물의 삶과 현실이 잘 드러나는 작품	진로정보 검색	역사적 상황이 문학작품에 어떻게 나타나는지를 이해하고 사회·경제적인 환경 변화가 일과 직업에 끼치는 영향을 이해한다.	• 사회·경제적인 변화가 일과 개인에게 끼치는 영향을 이해 할 수 있다. • 작품 속에 드러난 시대 상황과 오늘날의 현실 상황이 개인, 지역사회, 국가에 어떤 영향을 미치고 있는지 말할 수 있다.	• 창의성 계발 학습법 • 탐구 학습법

수학과 통합 진로교육 목표, 성취기준 및 학습방법

학년	교과별 영역 및 내용 요소	활동영역	통합된 교육 목표	성취기준	교수학습 방법
1학년	I. 수와 연산 3. 정수	자기이해	정수의 사칙연산을 익히고, 자신의 가치관을 명료화 할 수 있다.	• 정수의 계산을 할 수 있다. • 나눗셈을 통하여 나눔의 가치를 느끼게 한다.	진로프로그램 활용 (가치관 경매)
	II. 문자와 식 2. 일차방정식	진로정보 탐색	방정식을 세우고, 해를 구함으로써 진로계획의 중요성을 깨달을 수 있으며, 미래를 준비하는 진로의식을 신장시킬 수 있다.	• 자신의 생애의 피를 완성하여 방정식을 세워 해를 구하고 이를 바탕으로 자신의 진로에 알맞은 계획을 수립하여 실천할 수 있다 • 자신의 진로를 위해 무엇을 준비해야 하는지 알 수 있다.	활동지 활용 협동학습
	IV. 확률과 통계 1. 도수분포와 그래프	진로정보 탐색	경제지표를 분석하고, 그래프로 나타내는 활동을 통해 경제사회의 변화를 체험할 수 있으며, 아울러 자신의 진로계획에 반영하는 태도를 기른다.	• 경제지표를 분석하여 도수분포표로 나타낼 수 있다. • 경제사회를 분석해 봄으로써 자신의 진로계획에 대한 이해도를 높인다.	시청각 매체 활용법 협동학습

6) 상담자로서 진로의사결정 유형

학생들의 자신의 진로를 결정하고자 할 때 고민하는 내용은 “문과일까요? 이과일까요?” 하는 비교를 할 때, “진로를 결정할 때 꿈을 찾아갈까? 아니면 돈을 많이 버는 직업을 택해야할까” 등의 가치판단, “제가 지금 선택한 것이 잘한 걸까요?” 라는 점검, “모두 날 무시하고 부모님도 제가 고등학교 가는 것을 반대해요” 라는 갈등, “자퇴하고 싶어요.” 라는 수정이나 변경을 원할 때 등 진로의사결정 내용을 6가지로 분류한다. 이때 개입하는 상담 교사는 4가지 유형으로 나뉜다.(2013. 직능원 방혜진 연구원)

가) 포크형

“내가 꼭 집어 알려줄게” -

문제를 해결해 줘야한다는 압박감과 해결해 주지 못하면 교사로서의 직무유기라고 생각함. 자신의 유능감을 나타내고 영향력을 행사하고 싶을 때

나) 보청기형

“뭐라고? 못 들었네” -

학생들의 상담을 대충 듣거나 못 들은척할 경우로서 해당문제가 너무 다루기 어려울 때 직면을 꺼리는 경우

다) 부메랑형

“니가 알아서 해” -

여러 가지 복잡한 문제가 얹혀 있거나 질문에 대한 대답을 갖고 있지 않을 때 자신의 부족함을 드러내지 않기 위해 회피하는 경우

라) 저울형

“함께 살펴보자” -

내담자 스스로 판단하고 결정할 수 있도록 지원, 책임 질 일이 생길 가능성을 갖을 때

7) 진로포트폴리오 작성을 위한 활동

나를 소개하기

* 이 소개서는 학생들을 보다 잘 이해하여 학생의 진로 진학 지도와 상담에 활용하고자 합니다. 이 내용들은 비밀이 지켜지므로 솔직하게 작성하여 주시기 바랍니다.

1. 나는요?

성명		학년/반	학년 반 번호	생년월일	
주소				종교	
전화번호		e-mail			
취미 (평소 즐겁게 하는 일을 구체적으로 쓰세요)			특기 (잘하는 일, 또는 잘 할 수 있을 것 같은 일)		

2. 가족을 소개합니다.

성명	관계	나이	직업	연락처	동거 유무	나와의 친밀도	떠오르는 성격단어는?	떠오르는 감정단어는?
					유/무	상 중 하		
					유/무	상 중 하		
					유/무	상 중 하		
					유/무	상 중 하		
					유/무	상 중 하		
성격단어들 예	의욕적, 말이 많은, 독립적, 재치있는, 이성적인, 신사적인, 목표지향적, 지지적, 지배적, 종교적, 산뜻한, 활동적, 복종적, 논리적, 경쟁적, 서민적, 감정적, 야망있는, 주관적, 의존적, 자신감 있는, 수동적, 따뜻한 등							
감정단어들 예	기쁘다, 행복하다, 편안하다, 자유롭다, 평화롭다, 시원하다, 가슴벅차다, 사랑을 느낌, 보살핌을 받는 느낌, 감사함을 느낀다, 다정하다, 화난다, 신경질난다, 짜증난다, 답답하다, 속상하다, 무시당함을 느낀다, 서운하다, 불쾌하다, 걱정된다, 착잡하다, 한심하다, 축 처진다, 불안하다 등							

3. 나의 방과 후 및 여가시간 활용은?

방과 후에는 ① 집에 있어요. ② 학원에 가요(학원명/과목): ③ 기타 :	여가시간활용은 어떻게 하나요?
---	------------------

4. 나의 좋은 점/부족한 점? (3가지씩 쓰세요.)

좋은 점(장점)	부족한 점(단점)

5. 내가 좋아하는 과목과 그 이유는?(4개)

내가 좋아하는 과목	그 이유

6. 내가 존경하는 사람 또는 닮고 싶은 사람과 그 이유는?

내가 존경하는 사람	그 이유

7. 내가 진학하고 싶은 고등학교는? (해당란에 동그라미하세요)

일반고, 국제고, 자율고(자사고, 자공고), 예술고, 체육고, 마이스터고, 특성화고,	외국어고 성 적
• 학교 이름은: • 이유는:	

8. 나의 장래 희망 직업과 그 이유는?

- 나의 희망 직업 :
- 그 이유 :

9. 부모님의 희망 직업과 그 이유?

- 아버지의 희망 직업 :
- 어머니의 희망 직업 :
- 그 이유 :

10. 나와 마음을 함께 하는 친구는?

재학 학교 내 친구		타 학교 친구		
학년-반	이 름	학교 이름	학년-반	이 름

11. 나의 심리 검사 유형은?

검사유형	MBTI 성격검사	Holland 직업적성검사	에고 검사	MI 다중지능검사	기타
유형					
선호 직업					
결론					

상담이 끝날 때 쓰는 자성예언

_____ 의 멋진 미래를 위해 해야 할 일			
1. 나는 _____ 이 되기 위해 최선을 다하겠다.			
2. 나는 _____ 학교에 가기 위해 _____ 해야겠다.			
3. _____			
4. _____			
5. _____			
★ 내게 거는 <u>마법의 주문!</u> 비비디 바비디 부!!! 예) 나는 멋있고 좋은 사람이다. 나는 약속을 잘 지키는 사람이다. 나는 목표가 있다. 나는 실력자이다. 나는 매사에 감사한다. 나는 내 잘못을 고치려고 한다. 등등			
1. 나는 _____.			
2. 나는 _____.			
3. 나는 _____.			
	20	년	월
	이름		일
			(서명)

8) 상담 후 시험 전에 보내는 격려 약 봉투와 편지

■ 꿈꾸지 않는 자, 청춘을 포기했네 단 한 번도 이룰 수 없는 꿈을 꾸어보지 않은 청춘, 단 한 번도 현실 밖의 일을 상상조차 하지 않은 청춘, 그 청춘은 청춘도 아니다. 허무맹랑하고 황당무계해 보이는 꿈이라도 가슴 가득 품고 설렘어보아야 청춘이라 할 수 있지 않겠는가? 이것이야말로 눈부신 젊음의 특권이 아니겠는가? (한비야 · 오지 여행가, 1958-)		■ If you can dream it, You can do it. Always remember this whole thing was started by a mouse. -월트 디즈니 영화 제작자 ■ Faith is taking the first step even when you don't see the whole staircase. -마루틴 루터 킹 주니어 목사	
	꿈 을 키우는데 쓰는 vision pill 님께		
	1일 회 일분		
	복용 시 참고사항 ★ 용법-용량 힘이 들거나 꿈을 이룰 수 없을 것 같이 위축 될 때 하루에 한 알씩 복용하면 힘이 솟구쳐서 너무 행복해져서 감당할 수 없을 수도 있으니 유의하시기 바랍니다.		
	당♥신♥만♥을♥사♥랑♥해♥약♥국		

사. 진로진학상담의 한 예

진로상담으로 진로가 성숙되어 자신의 꿈을 찾아가게 되는 한 친구를 월별로 그 학생과 상담하고 함께 했던 내용들은 소개합니다. 자신의 꿈을 실천하기 위한 심리검사, 진로체험, 봉사활동, 포트폴리오 만들기, 입학 전형 찾기, 실력향상을 위해 노력하기 등의 진로 성숙을 위해 많은 노력을 기울인 대표적인 학생으로 갖고 있는 자격증이 없고 실력도 부족하지만 진로와 진학이 생겨나고 2009 개정 교육과정에 잘 맞는 학생이기에 소개하고자 합니다.

월	활동	추후 조치
3~4월 수업	**군은 운동을 잘하고 좋아하는 학급의 리더역할을 하는 성실히 수업에 임하는 학생입니다. 비록 부유해 보이지는 않지만 평소엔 예의 바르게 천천히 움직이는 모습이 운동을 잘할 거라는 생각을 못하게 할 정도로 다소 수줍고 여성스런 학생입니다.	
5~6월	진로상담을 신청하여 부친은 경비일을, 모친은 식당일을, 형은 취직을 했으며 자신은 흡수필물을 운영하고 싶어하여 학교를 소개함. 선린 인터넷 고등학교 테크노경영과에 가고 싶어함을 알림. 선린 인터넷 고등학교 홈페이지에 들어가 입학전형을 출력하고 준비할 것을 상담함. **군은 영, 수를 못하고 타과목으로 성적을 올린 30%정도의 학생으로 1학년 때는 50%정도, 2학년 때부터 성적이 향상되고 있다는 강점이 있었음. 영, 수의 성적이 낮으므로 일반 인문계 보다는 특성화 고교에 진학해서 자신의 꿈을 이루는 것이 유리한 것으로 판단함. 또 선린인터넷고교의 경우 영어, 수학에 가중치를 주고 기존의 성적으로도 원하는 학교에 갈 수 없으므로 실력향상, 특히 영어, 수학 공부를 할 것을 권함. 수업 중에 홀랜드 검사 결과 ES 형으로 기업인이 될 적성이 있고 다중 지능의 언어지능, 대인관계 지능이 높으며 MBTI 검사 결과 ESTJ형임. 청소년 자원봉사 사이트에 가입하여 주말 봉사활동을 하도록 지도함.	경영인이 되기 위한 진로 체험과 영, 수의 성적을 올리기로 함. 자신에게 맞는 봉사활동 하기로 함.
7월	서울시 교육정보원 주관 CEO 체험을 신청하고 참여하여 모둠으로 아이템을 정하고 경영 계획서를 작성해 봄. 선린인터넷고등학교의 여름방학 캠프에 참여하여 가산점을 받고 싶어했으나 영어, 수학 성적 만으로 선발하였으므로 떨어졌음. 따라서 공부의 중요성을 다시 한 번 깨달음.	영어, 수학 공부하기
여름 방학	신한은행과 함께하는 따뜻한 금융캠프에 참여하여 경제 흐름을 공부함. 영어, 수학 공부를 하기 위해 학교 방과후 수업, 삼성공부방, 수학 학원으로 3중으로 더운 여름을 실력향상을 위해 노력함.	영수 실력향상을 위한 노력
9월	중간고사 성적이 16%까지 향상하여 본인도 자랑스러워하고 실력향상을 위해 노력해야함을 다시 한번 깨닫게 됨. 리더쉽 향상을 위해 학급 회장에 출마하여 선출됨. 부친의 알콜 중독임을 알리고 자신이 왜 선린인터넷 고등학교에 가야하는지 상담을 통해 털어놓음. 부친의 폭력에 못이겨 모친이 가출하고 본인도 친척집에 얹혀 살면서 시험공부를 해야했음.	실력향상, 자소서 준비
11월	선린 인터넷 고등학교에 지원하고자 했으나 성적이 커트라인에 걸려 대학도 가고 싶은 욕구에 의해 학교장 추천 특별전형과 일반 전형에 지원하기로 함. 자기소개서를 스스로 수정하도록 수차례 지도하고 파일철에 그동안의 진로 로드맵에 들어갈 내용을 정리하고 자료들을 모음. 면접 연습을 실시함. 선린인터넷고등학교에 합격함.	자소서, 면접 연습
12월	자신의 본래 꿈인 경영인이 되기 위해 실력향상을 위한 공부 방법을 상담함. 형편이 어려움으로 EBS 강좌, 노랑진 학원에서 공부함.	

2012학년도 신입생 전형

자 기 소 개 서(2차 수정본)

접 수 번 호	성 명	출 신 학 교	지 망 학 과
	***		테크노경영과

● 다음 항목에 대한 지원자 자신의 생각과 경험한 사실을 간단히 쓰시오.

1. 【입학지원 동기과 꿈】 입학지원 동기과 장래의 희망(진로·직업)을 달성하기 위해 입학 후 특별히 공부하고 싶은 분야와 계획에 대해 쓰고, 대학 진학 시 희망하는 국내외 대학과 학과를 기재하시오.(2~3개도 가능)
선린인터넷 고등학교에 꼭 가고 싶은 이유는 선린인터넷 고에 학교분위기와 이 학교에서 배우는 내용이 내가 좋아하고 배우고자 하는 것이기 때문입니다. 회계, 경영, 인터넷 쇼핑몰 등 학교에서 배우는 내용을 성실하게 배우면서 학교를 졸업한 뒤에는 선 취업 후 진학을 한다면, 회계 또는 경영 쪽 에서 일을 할 수 있는 곳에 취직하고 싶고, 일을 하면서 연세대학교 경영학과 또는 다른 경영학과에서 공부하고 싶습니다.
2. 【봉사·협동·리더십】 자발적으로 참여하고 내세울 만한 봉사·선행 활동과 팀의 일원으로서 중요한 역할을 했던 일과 리더로서의 경험이 있다면 쓰시오.
3학년 학기 초부터 청소년 자원봉사활동서비스 홈페이지 에서 참가신청을 한 뒤, 요양원 일손 돕기, 러브 팩토리, 또래지킴이 에이즈 성병예방 운동 등 봉사활동을 했습니다. 봉사활동을 하면서 느낀 것은 나를 위해 시간을 투자하는 것 도 기쁘고 값지지만 남을 위해 시간을 투자하는 것도 나에게 투자하는 것은 그보다 더 값지고 보람을 느낄 수 있는 일이라고 느꼈습니다. 초등학교 5학 년 때 부터 중학교 2학년 때 까지 야구부 주장을 맡아 친구들을 모아서 항상 연습을 했습니다. 초등학교 6학년 때는 목동야구장에서 실시된 티볼 전국대회에서 조 2위라는 성적을 거두었습니다. 3학년 1학기가 끝날 쯤 학교에서 티볼 구기대회가 시작 됐습니다. 3학년 1학기 말에 학교에서 티볼 대회가 있었고, 저는 친구들을 모아서 방과후, 학교 시작하기전인 6시, 7시 쯤에도 운동장에 반 친구들과 모여서 티볼 연습을 했고, 한팀 한팀 어렵게 이기다 보니 결승전 이였고 결승전에서 경기 중반까지 16:4 로 지고 있던 경기를 친구들을 토닥이고 중반이후 선수로 뛴 때 순간순간 집중해서 게임을 뒤집고 팀을 우승으로 이끌었습니다.
3. 【인내심·개척정신】 자신이 겪었던, 어렵고 힘든 상황을 극복한 경험이 있거나, 새로운 일에 도전하여 개척에 성공 또는 실패한 경험이 있다면 그 과정을 쓰시오.
학기 초에 선린인터넷고등학교 특별교육과정이 있다는 걸 알고 그 교육과정에 들기 위해서 공부를 열심히 했지만 2학년 때 성적이 부진했던 관계로 떨어졌습니다. 하지만 그에 실망하지 않고 그전보다 더 열심히 공부해서 성적이 향상되었습니다.하지만 기말고사를 3주 정도 앞두고 아버지가 아프셨습니다. 걸로 들어나게 도 아프셨지만, 마음이 아프셔서 많이 힘들었습니다. 1주정도 그렇게 시간을 보내다가 아버지는 병원에 입원하셨고, 저는 다시 마음을 다잡고 공부를 해서 저번보다 더 좋은 결과를 볼 수 있었습니다.
4. 【창의성·자극심】 자신의 제안으로 어떤 문제가 해결·개선되었던 경우나 실현하고 싶은 참신한 아이디어를 가지고 있거나 기타 자기가 자랑하고 싶은 것을 구체적으로 쓰시오.
마땅히 자랑거리는 없지만 저는 무슨 일이 주어진다면 그일 이 무슨 일이든지 최선을 다하며 집중하는 것입니다. 그리고 평소 학교생활을 하던 밖에서 친구들과 놀던 어떤 상황에서 사람들을 모아서 어떤 일을 하거나 계획하는 것을 좋아하고 지금도 그러고 있습니다. 어떤 그룹에서 중심이 되는 것을 좋아하며 그 일이 즐겁고 그 일을 잘 할 수 있습니다. 또, 어떤 집단에서 여러 사람의 의견을 듣고 그 의견을 종합하는 역할을 맡아합니다. 사람들과 함께 무엇을 하는 것을 좋아하며 다른 사람과 어울려 일을 하는 것을 잘합니다.
5. 【우수한 능력】 기획·리더십(학생회 활동, 동아리 활동, 이벤트 기획 진행), 문학(시·수필·소설 등 문학적 소양, 백일장, 독서능력), 수학·과학(수학·과학경시대회, 특허권, 발명권), 사회(봉사활동, 선행·효행), 예능(노래 부르기과 악기 다루기, 그림·만화 그리기, 컴퓨터그래픽, 애니메이션, 동영상 제작, 춤), 스포츠(각종 스포츠 우수자, 등산), 기타(여행, 기업경영, 응원이나 레크레이션 분야, 수집, 미술, 각종 특기나 장기가 있는 학생)에 우수한 능력이 있다면 그 내용을 쓰고 증빙자료(교육과정 이수증, 상장, 관련분야 활동실적 증명서 또는 지도자의 추천서, 포트폴리오 등)를 제출하시오.
신한금융투자와 함께하는 따뜻한 금융캠프, 2012 세계청소년 자원봉사의 날, 2012 청소년 진로직업 체험 프로그램(청소년 벤처 경영인 체험과정), 2012 서울진로직학박람회(고입진학안내, 경영경제 금융 존 쿼츠참여), 2012 학생회 임원, 교내구기대회(티볼) 우승, 야구부, 축구부, 러브 팩토리 활동, 요양원 일손 돕기 활동, 청소년페스티벌(자원봉사체험), 또래지킴이 에이즈&성병 예방 운동, 세계 청소년자원봉사의 날 행사 참여, 2학년,3학년 임원활동, 교내 농술대회 참가

2012학년도 신입생 전형

자 기 소 개 서(4차)

접 수 번 호	성 명	출 신 학 교	지 망 학 과
	***		테크노경영과

- 다음 항목에 대한 지원자 자신의 생각과 경험한 사실을 간단히 쓰시오.

1. 【입학지원 동기와 꿈】 입학지원 동기와 장래의 희망(진로·직업)을 달성하기 위해 입학 후 특별히 공부하고 싶은 분야와 계획에 대해 쓰고, 대학 진학 시 희망하는 국내외 대학과 학과를 기재하시오.(2~3개도 가능)

제가 선린인터넷 고등학교에 꼭 가고 싶은 이유는 선린인터넷 고등학교 학생들의 자기 주도적인 학습 분위기와 자율적인 학교분위기, **적극적으로 지지해 주시고 가르쳐주시는 선생님들이** 너무 마음에 들었고, 선린인터넷 고등학교 4개의 과 중 테크노경영과 에서 배우는 인터넷 마케팅, 전산 회계실무, 전자상거래, 인터넷 창업실무, 마케팅실무 등 과목이 저의 진로를 위해 꼭 필요한 것이며 제가 좋아하고 꼭 배우고 싶은 것이기 때문입니다.

제가 선린인터넷 고등학교에 입학한다면 중학교에서 다소 소홀했던 주요과목인 국, 영, 수 과목을 열심히 공부하고 또한 한국세무사회에서 주관 하는 전산세무 자격증, 전산회계 자격증을 취득해 볼 계획입니다. 또한 선린인터넷 고등학교에 있는 동아리 중 BFD(창업반)에 들어가서 창업이 무엇인지 학교를 다니는 기간 동안 먼저 경험해보려고 합니다.

아직 제가 취업을 먼저 할지, 진학을 먼저 할지는 아직 정하지 못했지만 제게 취업을 먼저 할 기회가 주어진다면 벤처창업 또는 은행이나 금융 쪽에서 일하고 싶으며, 일을 하면서 대학을 다니고 싶습니다. 만일 대학을 먼저 진학한다면 선린인터넷 고등학교 테크노 경영과에서 3년간 배운 경험을 토대로 연세대학교 경영학과 또는 성균관대학교 경영학과에 진학하여 제 미래와 진로에 대해 좀 더 배운 뒤 벤처 창업이나 은행, 금융 쪽에서 일하고 싶습니다.

3. 【인내심 · 개척정신】 자신이 겪었던, 어렵고 힘든 상황을 극복한 경험이 있거나, 새로운 일에 도전하여 개척에 성공 또는 실패한 경험이 있다면 그 과정을 쓰시오.

초등학교 때부터 저는 제가 공부를 왜 해야 되는지 몰랐고 솔직히 수업시간에만 들어도 성적이 잘나왔기 때문에 잘 몰랐습니다. 하지만 중학교에 들어와서 처음 시험을 보고 저는 충격을 받았고 철었던 시기에 1년간 공부를 놔버렸습니다. 중학교 2학년 때 정신을 바짝 차리고 공부를 했지만 1학년 때 아무것도 하지 않은 제가 성적을 올리리란 쉽지 않았고, 3학년이 되고 진로에 대해 생각해보다가 선린인터넷 고등학교에 대해 듣게 되었고, 원래부터 야구를 좋아해 선린인터넷 고등학교에 야구부가 있다는 정도만 알고 있었지만 입학설명회도 가보고 한양대학교 진로체험 때 선린인터넷 고등학교 부스에도 가보며 선린인터넷 고등학교에 대해서 어느 정도 알게 되었습니다. 여름방학 때 특별교육과정이 있다는 걸 알게 되었고, 저는 바로 신청을 했지만 2학년 때 부족했던 영어, 수학 성적 때문에 참가하지 못했습니다. 그 때 저한테 실망하기도 하였지만 그러면 ‘정말 실력을 키워서 그 학교에 가야겠다’ 라는 마음으로 여름방학 전부터 여름방학이 끝날 때까지 경제적으로 어려웠지만 학원, 학교 방과후 수업, 방과 후 삼성공부방 등 수학 영어를 2중 3중으로 들으면서 실력을 올리려고 노력했습니다. 2학기 기말고사 때는 다른 과목도 신경 써야 했기 때문에 삼성공부방은 나가지 않고 학교수업과 학원수업을 들으며 공부를 했습니다. 덕분에 25%였던 성적이 16% 정도까지 오르기도 하였습니다.

저는 어려서 잘 몰랐지만 아버지가 가정 형편이 어려운 가운데 자라셨고 어렸을 때 많은 충격을 받으셔서 그런 스트레스로 아버지가 술을 드시곤 했고, 형과 저, 어머니를 힘들게 하시곤 했습니다.

얼마 전 기말고사 치루기 3주 정도 전에 아버지가 약을 드시지 않고 무리를 하셔서 병이 재발하셨습니다. 손목도 안 좋아지셨고 우울증 단계에서 조울증으로 넘어가면서 주변사람을 너무 힘들게 하셨고 저는 민감하고 중요한 시기였지만 집에 2~3일 정도 못 들어가기도 하며 마음잡기가 힘들었지만 아버지가 병원에 입원하시고 남은 2주 기간 동안 정말 제 목표를 위해 열심히 공부했습니다.

이번 일을 겪으면서, 처음엔 아버지가 밉기도 했고 제가 처한 환경이 싫기도 했습니다. 하지만 이번 일을 겪음으로서 한층 성숙해졌고, 제 꿈에 대해 더 확신을 가졌고, 아버지를 위해 가족들을 위해, 나를 위해 제 진로에 꼭 필요한 내용을 선린인터넷 고등학교에서 배우고 꼭 성공해서 부모님에게 효도하며 행복하게 살고 싶습니다.

2. 【봉사·협동·리더십】 자발적으로 참여하고 내세를 위한 봉사·선행 활동과 팀의 일원으로서 중요한 역할을 했던 일과 리더로서의 경험이 있다면 쓰시오.

【봉사·협동】

2학년 때 까지는 다른 아이들과 똑같이 학교에서 주어진 봉사시간 채우기에 급급했고 정말 남을 위해 봉사한다는 의미를 알지 못했었지만 3학년 학기 초부터 친구로부터 청소년 자원봉사활동 서비스라는 홈페이지를 알게 되었고 친구와 함께 이 홈페이지에서 봉사활동을 신청하고 계획적으로 봉사활동을 하기 시작했습니다.

처음 한 봉사활동은 요원원 일손 돕기였는데 제가 받은 봉사시간에 비해 한 일은 너무 없는 것 같아 그 시간을 전부 받기가 부끄럽기도 했습니다. 하지만 점점 여러 활동을 하다 보니 봉사활동은 무조건 남을 위해 한다면 할수록 기분이 좋아지고 뿌듯해지는 자신을 볼 수 있었고, 봉사활동의 취지는 남을 돕는 활동이지만 진정한 의미는 남을 도움으로 인해 본인이 행복해지는 활동임을 알게 되었습니다.

제가 활동한 것 중에 가장 기억에 남는 활동은 서초 유스센터 에서 실시한 러브 팩토리 활동입니다.

이 활동은 사비로 티셔츠를 구입해서 봉사자들이 모여 그 티셔츠에 그림을 그린 뒤 다림질을 해서 고아원 같은 곳에서 생활하고 있는 아이들에게 보내는 일이었습니다. 2주일 토, 일마다 3시간씩 하는 활동이었는데 첫 시간에는 주말인데 차라리 이 활동 신청하지 말고 친구들이랑 놀러갈 걸 했다는 생각이 들었습니다. 하지만 두 번째 시간부터는 얼굴도 모르던 사람들이 주말마다 모여서 같은 일을 하다 보니 어색하기도 했지만 모두가 맡은 일을 하는 것이 정말 즐거웠습니다.

각자 그림을 그려서 투표를 했는데 그림에 영 소질이 없던 제 그림은 한 표 밖에 받지 못했지만 정말 잘 그린 학생의 그림이 선정되어서 아쉽지만 즐거운 마음으로 티셔츠에 그림을 찍어냈던 기억이 납니다. 비록 센터 사정상 직접 전달하지는 못했지만 이런 활동을 다음에도 하면 꼭 다시 할 생각입니다.

【리더십】

저는 초등학교 5학년 때 처음 야구를 접하게 되었습니다. 그 기회가 저에게 너무나도 소중한 기회였고 그 뒤로도 야구부 주장, 티볼부 주장을 맡으면서 리더로서의 경험을 하지 않았나 생각이 듭니다. 초등학교 때 야구에 한창 빠져있던 저는 몇몇 친구들과 함께 학교가 끝나면 해가 저물 때 까지 야구를 하며 초등학교 생활을 보냈습니다. 출중한 실력은 아니었지만 티볼부 주장으로 전국대회나 다른 학교와 시합 때도 팀에 공헌했고 아이들도 제가 남아서 연습을 하자고 하면 방과 후에도 기꺼이 나와 줘서 시합을 대비해 열심히 운동을 하기도 했습니다.

중학교에 들어와서 2학년 때부터 3학년 때까지 학생회 임원으로 활동했고 2학년 때는 체험학습을 간다던지 야외활동을 할 때 반 아이들이 지각하지 않도록 전화도 해서 알려주고 반 아이들을 잘 이끌었던 것 때문에 담임선생님 이 정말 든든한 화장이어서 고맙다고 말해주기도 하셨습니다.

3학년이 되고 1학기 기말고사가 끝난 뒤 학교에서 티볼 구기대회가 있었을 때 초등학교 때 티볼부 주장을 한 경험을 바탕으로 등교 시간 2시간 전부터 스무 명 가까이 되는 반 아이들 과 티볼 연습을 하고 방과 후 에도 휴일에도 모여서 연습했고 한 팀 씩 정말 어렵게 이기면서 결승전에서 3회까지 16:4라는 승리를 보장할 수 없는 점수까지 갔었지만 저는 두 번째 팀이었으므로 교체 투입되어 반 아이들을 격려하며 한 점 한 점 추가하며 역전했고 저희 반은 구기대회 우승을 했습니다.

2학기 들어서는 회장으로서 학교축제 때 각반에서 하는 활동들 중 저희 반에선 포장마차를 운영하는데 회장으로 총책임을 맡았고 책임을 맡으면서 총매출액과 순수입이 얼마정도 되는지 계산했고, 재정 관리를 담당했습니다.

4. 【창의성·자극성】 자신의 제안으로 어떤 문제가 해결·개선되었던 경우나 실현하고 싶은 참신한 아이디어를 가지고 있거나 기타 자기가 자랑하고 싶은 것을 구체적으로 쓰시오.

남들과 다른 저만의 장점이라고 하면 사람들을 이끄는 일 어느 한일에 몰두하는 능력, 사람들의 여러 의견을 들을 수 있는 그런 능력이라고 생각합니다. 저는 무슨 일이든지 일단 저에게 주어진다면 집중해서 그 일을 해보려는 자세를 가지고 있다는 것입니다. 어떤 집단에서도 중심이 되는 것을 좋아하며 그 일이 즐겁고 다른 사람들보다 그런 일을 잘 할 수 있습니다. 또 어떤 집단에서 여러 사람의 의견을 듣고 그 의견을 종합해서 그 의견을 종합하는 것을 좋아하며 사람들과 함께 어울려서 무슨 일을 하는 것을 좋아합니다.

5. 【우수한 능력】 기획·리더십

올해 여름 방학에 있었던 ‘신한금융투자와 함께하는 따뜻한 금융캠프’에서 한국 거래소를 방문하여 한국 거래소의 역사를 알게 되었고, 신한금융투자 본사에 가서는 모의투자 라는 것을 해봤는데 제가 속한 조에서 가장 투자 결과가 좋아서 문화상품권을 받았고, 주식이 무엇인지 조금은 알게 되었습니다.

올해 7월에 서울시교육정보원에서 주관하고 건국 대학교에서 실시한 CEO 체험은 CEO가 기업의 최고 의사를 결정하며 한 개의 물건이 상용화되기까지의 과정을 배웠고, 모둠원들과 의견을 맞춰보면서 벤처 기업이 돌아가는 과정을 조금 알게 되었습니다.

그러면서 벤처창업에 자세하게 배워보고 싶다는 생각을 했습니다.

초등학교 6학년 때 서울교육대학교 과학영재교육원에 참여했습니다. 담임선생님이 추천해주셔서 면접을 보고 1년 동안 12번 교육대학교에 가서 수업을 들었고 여름방학동안 2박3일로 여름 캠프를 참여했습니다.

야구는 초등학교 5학년 때부터 꾸준히 해 왔지만 학교에서 야구부가 창설된 건 중학교 2학년 때입니다. 야구부가 창설 됐을 때 주장을 맡아했으며 다른 중학교 와 시합을 할 때 팀에 기여했습니다.

3학년이 되고나서는 축구에도 관심을 갖게 돼서 학교 내 동아리인 야구부와 축구부를 둘 다 참여하고 있습니다. 학급 일이나 봉사활동에 적극참여 했으며 영등포구청장 상으로 모범상을 받기도 했습니다.

2012 세계청소년 자원봉사의 날 행사에 참여했을 때 장기기증 및 아름다운 생명 나눔 활동에 참여했고 휠체어 타고 움직여보기 체험을 해서 장애인들이 얼마나 불편하게 생활하지만 비장애인들 보다 정말 못하고 뒤떨어진다는 생각은 말이 안 된다고 생각했고, 장애인들의 편의시설이 많아서 불편하지 않게 생활할 수 있으면 좋겠다는 생각을 했습니다.

한양대학교에서 실시한 2012 서울진로직업박람회에서 금융, 경제 존에서 퀴즈를 참여했고, 고입진학상담을 했고, 야외에 설치된 선린인터넷 고등학교 부스에 가서 홍보책자를 받고 왔습니다.

사이트명	접근경로	특 징	운영기관
커리어넷	http://career.go.kr	· 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생 및 성인, 교사 및 연구자 대상 진로정보 제공 · 직업정보, 학교 및 학과정보, 검사 및 프로그램, 진로상담 등 무료 제공	한국직업 능력개발원
에듀팟	http://www.edupot.go.kr	· 창의적 체험활동 종합지원시스템으로 학교 내외에서 교과 이외의 활동을 스스로 기록·관리할 수 있는 시스템 제공	교육과학 기술부
창의·인성교육넷	http://www.crezone.net	· 창의적 체험활동 영역(자율, 동아리, 봉사, 진로활동)별 자원과 프로그램에 대한 정보를 대상, 장소, 형태별로 제공	교육과학 기술부· 한국과학 창의재단
청소년워크넷	http://work.go.kr/youth	· 초등학생, 중학생, 고등학생, 대학생 및 청년층 대상 별 진로정보 제공 · 다양한 진로 및 직업정보, 직업심리검사, 진로프로그램, 온라인 상담 등 무료 제공	한국고용 정보원
한국직업정보 시스템	http://know.work.go.kr	· 직업정보 및 학과정보 검색, 직업정보 자료, 직업동영상, 진로상담, 직업인 인터뷰 내용 등 무료 제공	한국고용 정보원
한국고용정보원 사이버 진로교육센터	http://cyber-edu.keis.or.kr	· 취업길라잡이, 진로실태조사 등과 같은 진로지도콘텐츠와 직업심리검사자료, 직업 세계 및 직업 현장에 대한 동영상 자료 제공	한국고용 정보원
교육의 중심 EBS	http://www.ebs.co.kr	· 구체적인 직업현장을 탐방한 결과를 바탕으로 직업적 역할과 취업 경로, 자격조건, 임금수준, 전망 등의 실제적인 정보를 동영상으로 제공	한국교육 방송
한국직업방송	http://www.tworknet.or.kr	· 특정 직업현장을 방문하여 해당직업의 업무와 역할, 자격취득 과정, 직업적 비전 등에 대한 정보를 동영상으로 제공	한국산업 인력공단
해피포유	http://www.happy-4u.net	· 서울특별시교육청에서 운영하는 사이트로 특성화고 및 대학진학 안내, 진학성공사례 제공 · 취업준비, 구인사이트 소개, 직업훈련기관 및 자격증 안내, 취업우수사례 제공	서울특별시 교육청
서울특별시 교육청진학진로 정보센터	http://www.jinhak.or.kr	· 서울특별시교육청 교육연구정보원에서 운영하는 사이트로 진로정보, 대학진학정보, 진로심리검사, 진로진학상담 및 각종 진로교육 자료 제공	서울특별시 교육청
부산광역시 교육청대학진학 지원센터	http://jinhak.pen.go.kr	· 입시정보, 학습전략, 수능 및 모의고사, 대학별 고사 등의 진학관련 정보 제공	부산광역시 교육청

사이트명	접근경로	특 징	운영기관
대구광역시 교육청진학진로 정보센터	http://jinhak.dge.go.kr	· 고교, 대학진학정보, 진로정보, 시험정보 등을 제공	대구광역시 교육청
인천광역시 교육청진학 진로정보센터	http://jinhak.ice.go.kr	· 고교 및 대학진학정보, 진로정보와 함께 연계형 진 학상담 프로그램 제공 · 유료 및 무료 진로심리검사에 대한 안내	인천광역시 교육청
광주광역시 교육청진로 진학정보센터	http://jinhak.gen.go.kr	· 고교, 대학진학정보, 수능 및 학력평가에 대한 정보, 성적관리 방법 및 처리에 대한 정보, 진로정보 등을 제공	광주광역시 교육청
대전교육포털 진로정보센터	http://www.edurang.net	· 고입, 대입정보, 취업정보, 진로정보 등을 제공	대전교육 정보원
울산광역시 교육청대학 진학정보센터	http://jinhak.use.go.kr	· 대학입시정보, 수능 및 학력평가정보, 대학별고사 정보, 성적관리 및 분석 관련 정보의 제공	울산광역시 교육청
경기진로 정보센터	http://jinro.kerinet.re.kr	· 초등학생, 중학생, 고등학생을 대상으로 한 진로관 련 정보 제공	경기도교육 정보연구원
강원도교육청 강원도진학 상담협의회	http://kwodts.com	· 대입정보, 학력평가 자료, 논술자료 등을 제공	강원도 교육청
충북진로 정보센터	http://jinro.cbe.go.kr:8098	· 충청북도교육과학연구원에서 운영하는 사이트로 진학 및 진로정보, 진로심리검사, 진학과 진로관련 상담코너를 제공	충청북도 교육과학 연구원
에듀스충남	http://sso.cise.or.kr	· 사이버 진로상담센터를 개설하여 진로정보, 진로체 험 및 상담 자료, 직업세계 동영상 자료 등을 제공	충청남도 교육연구 정보원
전라북도교육청 진로교육센터	http://jinro.jbe.go.kr	· 중학교 및 고등학교 진로정보, 진로직업정보, 자격 정보 등을 제공	전라북도 교육청
전라남도교육청 진학지원팀	http://jinhak.jne.go.kr	· 고등학교와 대학교 입학정보 및 전략, 대학입시 관 련 자료 등을 제공	전라남도 교육청
경상북도교육청 대학진학 정보실	http://www.kbejinhak.net	· 대학교 입시관련 정보와 자료, 입학사정관제 정보, 논술구술정보, 학과정보 등을 제공	경상북도 교육청
경남진학진로 정보센터	http://jinro.gnedu.net	· 입시정보, 대학별고사 및 모의고사 같은 진학정보와 진로 및 직업정보를 제공 · 학습능력개발과 학습클리닉관련 정보와 자료 소개	경남교육 연구정보원
제주진로 정보센터	http://jinro.jje.go.kr	· 진로직업정보, 진학정보, 진로심리검사 등을 소개	제주특별자치도교육청

2

진학 및 학교정보 사이트 목록

사이트명	접근경로	특징	운영기관
고입정보포털	http://www.hischool.go.kr	· 진학을 원하는 고등학교 입학정보 제공 포털사이트 · 자기주도 학습전형 안내, 고입정보, 학교정보 등 제공	교육과학 기술부
대학입학 상담센터	http://univ.kcue.or.kr	· 다양한 대입정보 제공 사이트 · 대학별 입학정보, 전형요소별 입학정보, 대학 및 학과정보, 진학진로상담, 입학상식 등 제공	한국대학교육 협의회
대학수학능력 시험정보	http://www.kice.re.kr	· 대학수학능력 정보 제공 사이트 · 대학수학능력시험의 출제 및 운영관리, 기출문제 제공	한국교육과정 평가원
입학사정관제	http://uao.kcue.or.kr	· 다양한 입학사정관 전형정보 제공 사이트 · 입학사정관제 운영현황과 사례 및 최근동향, 전형안내 등 제공	한국대학교육 협의회
전문대학입학 정보	http://www.kcce.or.kr	· 다양한 전문대학 진학정보 제공 사이트 · 대학정보, 학과정보, 입학정보 등 제공	한국전문대학 교육협의회
학교알리미	http://www.schoolinfo.go.kr	· 초/중등학교별 주요 지표 및 정보공시 자료 제공 사이트 · 학교 포트폴리오와 학교 교육 계획서 등 정보 제공	교육과학 기술부
대학알리미	http://www.academyinfo.go.kr	· 대학별 주요 지표 및 정보공시 자료 제공 사이트 · 취업률, 신입생 및 재학생 총원율, 전임교원확보율, 등록금 현황 같은 주요 지표에 따라 검색 가능한 대학별 정보 제공	한국대학교육 협의회

3

취업 및 자격정보 사이트 목록

사이트명	접근경로	특징	운영기관
워크넷	http://www.work.go.kr	· 이용대상자별 진로 및 취업 맞춤정보 제공 포털사이트 · 채용정보, 구인 및 구직정보, 취업지원, 취업자료, 직업심리검사, 취업 관련 자료 무료 제공 · 청소년, 고령자, 기업, 여성, 알바, 잡영 등 대상별 사이트 연동	한국고용 정보원
잡영	http://jobyoung.work.go.kr	· 채용 및 직업관련 정보를 필요로 하는 청년층을 대상으로 채용정보, 인재정보, 직업정보, 취업자료, 직업심리검사, 취업지원프로그램 제공	한국고용 정보원
큐넷	http://www.q-net.or.kr	· 국가자격, 민간자격, 외국자격을 종목별 상세정보를 제공	한국산업 인력공단
직업능력 지식포털	http://portal.hrd.go.kr	· 자격증, 일자리, 교육훈련, 취업 및 채용 정보 등을 종합적으로 제공하는 포털사이트 · 직업능력관련 도서, 교재, 전문자료, 직업사전, 동영상 제공	한국산업 인력공단
대한 상공회의소	http://www.korcham.net/	· 기업정보 및 각종 자격검정에 관한 상세정보를 제공	대한상공 회의소

8

진로상담의 실제 II · III

중 B

이 승 아
창문여자중학교 진로교사

I. 진로상담의 이해

1. 의의

진로(career)란 말은 생애경력·직업 등으로 해석이 되지만, 일반적으로 개인의 장래·미래에 대한 전망 등으로 인식되어 한 인간의 평생에 걸친 진로발달과 그 과정 내용을 가리키는 포괄적인 용어이다. 진로상담은 진로교육의 이론과 설계를 현실에 적응하게 하는 실천적 활동으로 학생들의 정의적 성숙과 진로발달의 과정을 도와주는 체계적이고 전문적인 교육활동이다.

- 진로교육의 한 방법으로서 상담자가 내담자에게 진로 계획을 잘 수립하고 합리적인 의사결정을 할 수 있도록 도와주는 과정이다.
- 진로문제는 어느 한 부분으로 제한하기 어려우며 주로 진로결정, 직업수행, 스트레스 적응, 대인관계와 작업 환경에의 부적응, 다른 인생 역할과의 부적절한 통합 등을 포함한다.
- 자아실현을 위한 진로 선택, 진로관, 직업윤리, 진로 정보 등을 제공 받아 자신의 진로문제를 해결할 수 있도록 도움을 받는 학습과정이다.
- 인간 발달과 적응의 전 영역을 다루기 때문에 각 발달 단계에 따라서 적합한 상담기법과 프로그램을 활용할 수 있어야 한다.

2. 필요성

진로상담 혹은 진로지도의 필요성과 목적을 이야기하는 논거는 현재 청소년들이 자신의 진로결정과 선택을 제대로 수행하고 있지 못하다는 데에서 찾을 수 있다. 이는 입시위주의 진로지도, 부모 위주의 진로결정, 자신에 대한 이해 부족, 왜곡된 직업의식, 일의 세계에 대한 이해 부족 등에서 기인한다. 다양한 연구에서 ‘개인 발달적 측면’에 관련된 진로지도의 필요성과 목적을, 적성과 능력을 포함한 자아 특성의 발견과 계발, 다양한 일과 직업세계에 대한 이해, 일과 직업에 대한 적극적 가치관 및 태도 육성, 진로선택의 유연성과 다양성 제고, 능동적 진로개척 능력과 태도의 육성 등으로 언급하고 있다.

3. 목표

- 1) 자신에 관한 보다 정확한 이해 증진
- 2) 직업세계에 대한 이해 증진
- 3) 합리적인 의사결정 능력의 증진
- 4) 정보탐색 및 활용능력의 함양
- 5) 일과 직업에 대한 올바른 가치관 및 태도 형성

4. 구조

진로상담의 본질에 대한 논의를 바탕으로 진로상담에서의 내담자와 상담자 간의 작업을 구조화하는 방법을 생각하는 것이 필요하다.

- 1) 내담자의 목표 혹은 문제의 확인, 명료화, 구체화

- (1) 시작하기 : 상담협력관계 형성

- 처음에 내담자가 보이는 목표 혹은 문제들을 확인하기
- 내적인 사고와 느낌, 기저에 있는 역동에 주의를 기울이기
- 내담자 : 상담자 간의 관계와 책임 내용을 확인하고 명료화하기

- (2) 내담자 정보 수집하기 : 상담자의 주도하에 보이는 목표 혹은 문제를 명료화하고 구체화하기
위하여 양적인 도구, 질적인 절차 사용

- 내담자 자신, 타인, 그들의 세계에 대한 내담자의 견해를 탐색하기
 - : 자신의 견해를 표현하기 위해 내담자가 사용하는 언어 탐색하기
 - : 자신의 행동을 조직하고 통제하기 위해 내담자가 사용하는 주제 탐색하기
 - : 인종적/성적인 정체감 수준 탐색하기
- 생애 역할, 장면, 사건에서 내담자의 비합리적인 방식 탐색하기 : 과거, 현재, 미래

- 있음직한 개인적, 환경적인 장벽 혹은 제한 사항을 알아보기
- 내담자의 결정 방식을 알아보기

(3) 내담자 행동을 이해하고 가설을 세우기 : 내담자가 보이는 혹은 보일 수 있는 목표 혹은 문제들을 비추어, 내담자에 대한 정보와 행동을 이해하고 해석하기 위하여 문화, 성별뿐 아니라 진로, 상담, 성격이론에 기초한 언어와 구조를 사용함

- 개인방법을 정하기 위해 내담자의 목표 혹은 문제와 관련된 이론/문헌에 근거하여 가설을 세우기
- 내담자 행동에 영향을 끼칠 수 있는 문화/성별과 관련된 특정 변수들에 초점을 맞추기
- 있음직한 내담자의 저항에 귀를 기울이고 반응하기

2) 내담자의 목표 혹은 문제 해결하기

(1) 조치를 취하기

- 상담협력관계의 맥락 하에 내담자가 그들의 목표를 달성하고 문제에 반응하도록 돕기 위하여 상담기술, 양적·질적 평가, 정보들을 갖고, 이론 연구에 근거한 개입 방법 사용

(2) 진로목표와 행동계획을 전개하기

- 목표를 성취하고 문제를 해결하며, 있을 수 있는 환경적 장벽과 편견의 장벽을 극복하기 위한 내담자의 진로 목표와 행동 계획을 전개

(3) 결과를 평가하고 상담을 종결하기

- 내담자의 목표가 성취되거나 문제가 해결되었을 때 상담을 종결

※ **상담협력관계 형성에 관한 상담자 체크리스트**

- 나는 상담협력관계의 세 가지 요소인 목표, 과제 그리고 유대의 세 부분에 대하여 적절한 시간을 배분했는가?
- 상담을 하기 위한 일련의 목표들을 확실히 정했는가?
- 우리는 이러한 목표들에 동의했는가?
- 나는 내담자가 이것들을 적절한 목표로 보고 있다고 확신할 수 있는가?
- 나는 이러한 목표들을 향해 나아갈 수 있는 과제들을 만들었는가?
- 포함된 과제에 대해서 동의하는 것이 편안한가? 그리고 우리는 이러한 과제를 성취하는 것이 얼마나 어려운지 혹은 쉬운지에 대해서 논의를 했는가?
- 나는 우리들 사이에 강한 상담협력관계가 시작되었다고 느끼는가? 그리고 이것을 논의했는가? 이전에 진술된 과제를 실행할 수 있는 충분한 유대가 있는가?
- 함께 상담하는 것에 대해 서로가 낙관적인가?
- 진로상담과정에 대한 시간과 책임의 원칙은 분명한가?
- 다음 회기 그리고 그 이후를 위한 적절한 과제와 함께 분명한 계획이 있다고 확신하는가?
- 관계의 세 가지 측면들인 목표, 과제, 유대에 대한 초기 진전에 대해 낙관적이라고 말할 수 있는가?
- 만약에 내가 상담협력관계의 세 가지 측면 중 어느 부분을 미리 예정하고 있다면, 다음 회기에서 그것들을 논의하기 위한 계획을 가지고 있는가?

Ⅱ. 진로상담의 실제

1. 생애진로탐색(LCA) : 내담자 정보수집을 위한 구조화된 면접

생애진로탐색은 이러한 질적인 평가 과정으로서, 진로상담의 하위단계 중 정보를 수집하는 단계에서 사용될 수 있는 구조화된 면접방법이다. 이것은 특히, 내담자의 세계관과 환경적 제약, 인종적 정체성 상태 그리고 문화 순응 정도 등을 자연스럽게도 직접적으로 보여주기 때문에 다양한 상황에서 적용할 수 있다. LCA는 내담자가 자신의 생애진로발달에서 어느 단계에서 기능하고 있는지, 그리고 이와 관련된 내적·외적 역동들에 초점을 두고 있다. LCA 과정의 판단하지 않고 위협적이지 않은 대화의 톤이 관심을 가지고 배려하는 분위기를 만들어 주기 때문에 상담협력관계를 형성하는 데 도움이 된다. LCA는 내담자로 하여금 자기 자신의 경험에 초점을 두게 함으로써, 스스로 탐색하고 자신에 대해 이야기할 수 있도록 해 주는 사람과 사람 사이에 이루어지는 과정이다.

LCA의 구조는 진로탐색, 일상적인 날, 강점과 장애, 요약 등의 네 가지 부분으로 이루어진다.

▶ 진로탐색

- 직업경험(시간제/전임, 유보수/무보수)
 - 이전직업
 - 가장 좋았던 점
 - 가장 싫었던 점
 - 다른 직업에 대해서도 같은 절차 사용
- 교육 혹은 훈련과정과 관련 문제들
 - 종합평가
 - 가장 좋았던 점
 - 가장 싫었던 점
 - 반복한 단계 또는 종류

- 여가
 - 여가 활동들
 - 여가 시 사회적 생활
 - 여가 시 친구들

- ▶ 일상적인 날
 - 독립적-의존적
 - 다른 사람에 대한 의존
 - 다른 사람이 결정해주도록 요구
 - 체계적-임의적
 - 안정적, 일상적인
 - 지속적, 주의깊은

- ▶ 강점과 장애
 - 세 가지 주요 강점들
 - 활용 가능한 자원들
 - 자원이 내담자에게 의미하는 것
 - 세 가지 주요 장애들
 - 강점과 관련하여
 - 주제와 관련하여

- ▶ 요약
 - 삶의 주제 인정하기
 - 내담자의 언어 활용하기
 - 목표 설정이나 문제해결과 연결하기

2. 진로가계도의 활용

진로가계도(career genogram)는 진로상담의 ‘정보수집’ 단계에서 사용될 수 있는 일종의 질적 평가과정이다. 진로가계도는 3세대에 걸친 내담자 가족 그림을 그리는 데 있어서 틀과 과정을 제공한다. 진로가계도는 복잡한 가족 형태에 대한 전체 틀을 제공하는 방식으로 가족 정보를 시각적으로 보여준다. 그러나 완성된 진로가계도를 얻기 위해 사용되는 과정은 최종 결과만큼이나 중요하다.

진로가계도는 세계관, 환경적 장벽, 개인-직업-가족 간 역할 갈등, 인종적 정체감 수준과 문제, 문화 순응 정도 등 여러 가지 주제를 내담자에게 밝혀주기 위해 사용되는 직접적이면서도 관련성 있는 개념적 틀을 제시하기 때문에 특히 유용하다. 이 방법은 진로상담이라는 맥락 속에서 내담자들에게 자기 자신의 이야기를 말할 수 있도록 기회를 제공해 준다. 또한 내담자들은 자신이 잘 알고 있는 관점에서부터 자기 자신과 어린 시절에 대해 이야기할 기회를 가지게 된다. 이처럼 진로가계도는 신뢰와 호기심을 북돋우며, 상담협력관계에 필요한 유대를 생성하는 데 도움을 준다.

3. 직업카드의 활용

• 직업카드의 장점

- 1) 구조가 있다.
- 2) 친밀한 관계형성에 도움을 준다.
- 3) 확실한 선택임을 입증해 준다.
- 4) 피드백을 줄 수 있다.
- 5) 확인을 가능하게 해 준다.
- 6) 지각을 강화해 준다.
- 7) 탐색을 가능하게 해 준다.
- 8) 내담자의 욕구에 쉽게 맞출 수 있다.

- 직업카드의 종류



4. 표준화 검사의 활용

상담 장면에서는 여러 가지 목적으로 다양한 검사들이 활용되고 있다. 진로상담에 있어서도 검사의 활용은 필수적이다. 가장 기본적인 이유를 들자면 진로상담이 제대로 이루어지지 위해서는 먼저 내담자에 대한 정확한 이해가 중요한데, 이를 위해 도움을 줄 수 있는 것이 검사이기 때문이다.

1) 검사의 목적

- (1) 첫째, 예측에 있다. 개인이나 집단이 여러 가지 결정을 할 때 능력, 성취, 기타 변인을 근거로 미래에 어떻게 행동하게 될 것인가를 예측 내지 예언할 수 있다. 여러 가지 검사를 통해 획득된 수량화된 자료에 근거하여 이루어지는 예언이나 예측은 단순한 짐작이나 바람에 근거하여 판단하는 것보다 더 신뢰롭고 타당하다.
- (2) 둘째, 선발에 있다. 학교나 회사 또는 공공기관에서 어떤 사람을 선발하여야 될 경우, 검사는 개인 간의 차이를 수량적으로 제시할 수 있다.
- (3) 셋째, 아동, 학생, 성인들을 어떤 집단으로 분류하기 위한 목적으로도 검사가 활용된다. 정신적 질환의 진단, 학교나 교육과정의 선택, 직업적성의 판단 등을 위하여 검사가 광범위하게 활용될 수 있다.
- (4) 마지막으로 측정과 평가가 있다. 프로그램, 교수방법, 실험처치의 효과, 학습과 발달의 정도 등을 평가하는 데 검사가 활용되고 있다. 이러한 평가는 인간행동을 이해하는 것

그 자체에 의미를 부여하는 것이라고 할 수 있다. 개인과 집단의 심리적 특성을 정확하게 이해하는 것은 교육의 과정에서 무엇보다도 중요하다.

2) 검사의 난점

인간이해를 위한 여러 가지 검사, 특히 심리검사에서의 측정은 자연과학의 측정과 같이 과학적인 엄밀성과 정확성을 중시하고 있다. 그러나 이는 어디까지나 이상이지 아직 그 수준에 도달하기에는 넘어야 할 벽이 너무나도 많다. 왜냐하면 심리검사에서의 측정은 인간의 내적인 정신기능 내지 행동을 대상으로 하고 있기 때문이다.

3) 좋은 검사도구의 조건

- (1) 타당도
- (2) 신뢰도
- (3) 객관도
- (4) 실용도

- 참 고 문 헌 -

1. 김봉환 역(2007). 「진로상담의 실제」. 학지사.
2. 김봉환 외(2006). 「학교진로상담」. 학지사.
3. 황매향 외(2011). 「진로탐색과 생애설계」. 학지사.

9

진로상담의 실제 II · III

고 등

은 혜 정

광신정보산업고 진로교사



진로상담의 실제

2013. 08. 06.

광신정보산업고등학교
진로진학상담교사
은혜정
hjeun007@naver.com

● 반갑습니다

광신정보산업고등학교
진로진학상담교사
은혜정
hjeun007@naver.com





CONTENTS

● 진로상담의 이해

● 진로상담 사례



● 진로상담의 이해



진로상담을 하게 되는 경우



- ❖ 교사: 담임교사, 교과교사, 업무담당교사로서
- ❖ 학생: 답답할때, 진로에 대한 고민이 생겼을때
- ❖ 일대일 & 일대다 방식
- ❖ 자발적 & 비자발적(의뢰)



진로상담은 심리상담과 다르다?

❖ 상담의 정의

- 상담

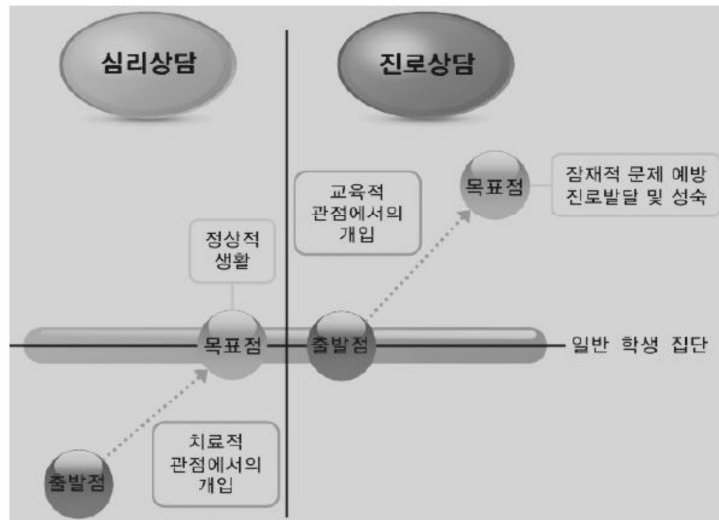
- 도움을 필요로하는 **내담자(학생)**와 전문적으로 훈련받은 **상담자(교사)**와의 인간관계를 통해 **문제해결** 및 성장을 돕는 목적지향적인 활동

- ❖ **문제해결: 진로에 관련된 문제**
- ❖ **교사의 전문성이 요구됨**
- ❖ **방향성**





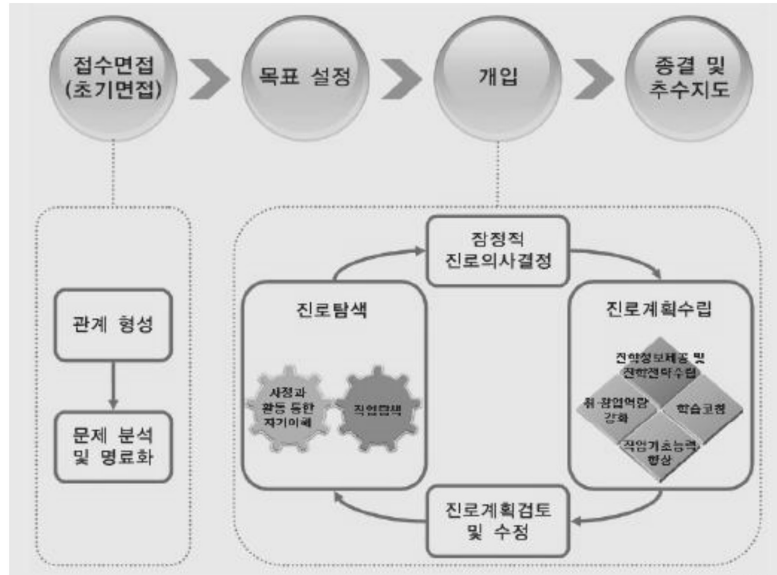
진로상담의 목적



학교 진로상담의 범위



학교 진로상담의 흐름



진로상담 목표 설정=>SMART 기법

- ❖ 구체적이고(Specific)
- ❖ 측정 가능하며(Measurable)
- ❖ 행동으로 옮길 수 있는(Action-oriented)
- ❖ 현실적이고(Realistic)
- ❖ 시기 적절한(Timely) 목표



진로상담 사례



사례1

고 2로 올라가고 있는데도 불구하고 아직 확실한 꿈을 정하지 못해서 혼란스럽기도 하고 공부를 해야 하는 이유가 없어서 의욕이 떨어지고 있어요.

그래서 확실한 꿈을 정해서 그 꿈을 위해 성적이든 다른 체험 활동이든 열심히 노력하고 싶은데.. 내가 정말로 하고 싶은 일이 무엇인지, 잘하는 것이 무엇인지, 어떤 직업을 선택해야 후회를 하지 않을지, 즐겁게 할 수 있을지가 고민입니다.





사례2

광고홍보쪽 일을 하고 싶었는데.. 막상 구체적으로 생각해보니
마땅치 않은 것 같기도 하고.. 그래서 언론쪽으로 생각을 넓혀
서 진로를 고민하는데.. PD도 하고 싶고 기자도 하고 싶고 작
가도 하고 싶고.. 하고 싶은게 너무 많아요~ 어떻게 결정해야
할까요?



사례3

꿈이 너무 자주 바뀌어서 고민, 하루는 예능 프로를 제작하는
PD가 되고 싶고 다음 날은 근사한 호텔을 경영하는 호텔리어,
또 다음 날은 안정적인 간호사, 또 다음 날은... 하루하루 하고
싶은 것이 바뀌어서..
더군다나 생각하는 진로가 비슷한 직종이 아니라 더욱 더 고
민이에요..





사례4-1

꿈이 아나운서예요. 어렸을적부터...
성적이 턱없이 부족~ 어떻게 해야 할까요?



사례4-2

저는 올해 고2이구요, 교사가 되고싶어요.
교사가 되려면 반에서 1~2등 해야 한데, 저는 한
10등 정도 해요.
잘나올 때는 5등 정도 한 적도 있었지만...
공부를 열심히 하는 것 같은데 이상하게 성적은 잘
안올라요.
제가 교사가 될 수 있을까요?
어떻게 하면 성적을 올릴까요?





사례5-1

제가 되고 싶은 꿈은 가수
그런데 부모님이 반대하세요.
부모님은 공무원이나 되라고 하시는데 어떻게 해야 할까요?



사례5-2

저는 고1 남학생입니다.
저는 사실 간호사가 되는 것이 꿈입니다.
제가 막 적극적이고 활발한 성격은 아니라서 조금 조용하고 약간 여
성적이랄까? 뭐 그런게 있는데 간호사가 되겠다고 하면 주위에서 자
꾸 비웃고, 특히 부모님도 남자가 의사를 해야지 간호사가 뭐냐고
자꾸 뭐라 하십니다.
그러다 보니 이제는 어디가서 간호사가 되고싶다는 말도 못하겠고,
꿈이 뭔지 말해보라고 하면 짜증만 납니다. 사람들이 모두 저를 무
시하는 것만 같구요.
목표가 없으니 공부하면 뭐하나 싶기도 하고 우울한 것 같기도 하구
요.
꿈을 바꿔야 하나요?





진로상담~~ 어렵지~~ 않아요~



대나무 이야기를 아시나요?

곧게 자라나는 대나무는 씨앗을 심은 후
아무리 물을 주어도...
첫 4년 동안에는 죽순만 하나씩 돌아난다고 합니다.
다른 것은 아무 것도 없습니다.

하지만 그렇게 위로 죽순만 나오는 4년 동안,
땅 속에서는 뿌리가 잘 자라나 튼튼하게 뿌리박게 되지요.

그리고 5년째 되는 해에는 한번에 무려 25미터까지
자란다고 하니 참으로 놀랍습니다.
4년을 기다리고 5년째가 되면
대나무가 쭉~욱 자라듯,
자라나지 않는 죽순을 보며 애써서 기다리고
투자하는 4년이 없으면...

저 곧은 대나무는 결코 있을 수 없습니다.

우리의 아이들도 마찬가지로 아닐까요?





참고문헌

- 2013, 학교 진로상담 운영방법, 교과부, 한국직업능력개발원
- 2013, 커리어넷 상담위원단 역량강화연수 자료집
- 2012 커리어넷 상담위원단 사전 워크숍 자료집
- 2012 전국 진로진학상담교사 컨퍼런스 자료집
- 강혜영(2011), 진로진학상담교사 부전공 자격연수 '진로상담기법'
- 2011 진로상담기법, 변정현

Thank You

10

위기학생 상담기법

초·중·고

조 영 미

한국청소년상담복지개발원 선임상담원

배 주 미

한국청소년상담복지개발원 상담조교수



 한국청소년상담복지개발원 Korea Youth Counseling & Welfare Institute
위기학생 상담기법
1. 인터넷 게임중독 청소년 상담기법
2. 자살위기 청소년 상담기법
위기학생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

1. 인터넷 게임중독에 대한 이론적 기초

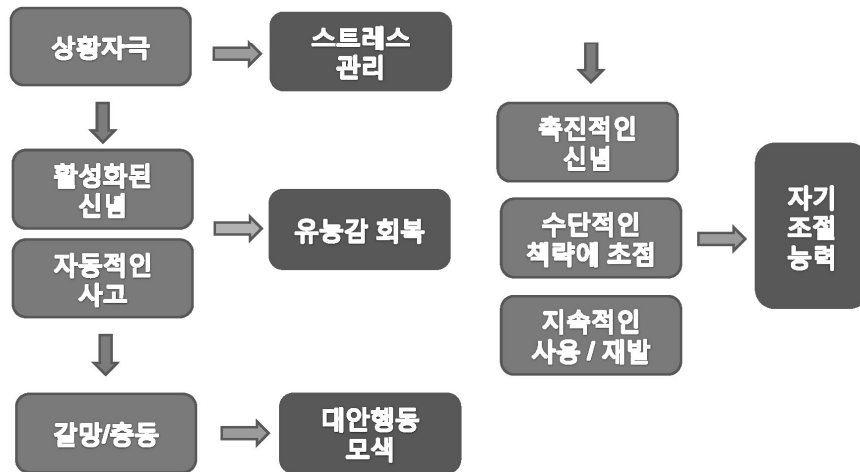
- 인지행동적 설명모델 / 동기강화상담
- 변화단계(탈 중독의 단계)
- 인터넷 게임중독 상담의 목표

2. 인터넷 게임중독 청소년 상담기법

- 상담 전 / 초기 / 중기 / 후기

인터넷 게임중독에 대한 이론적 기초

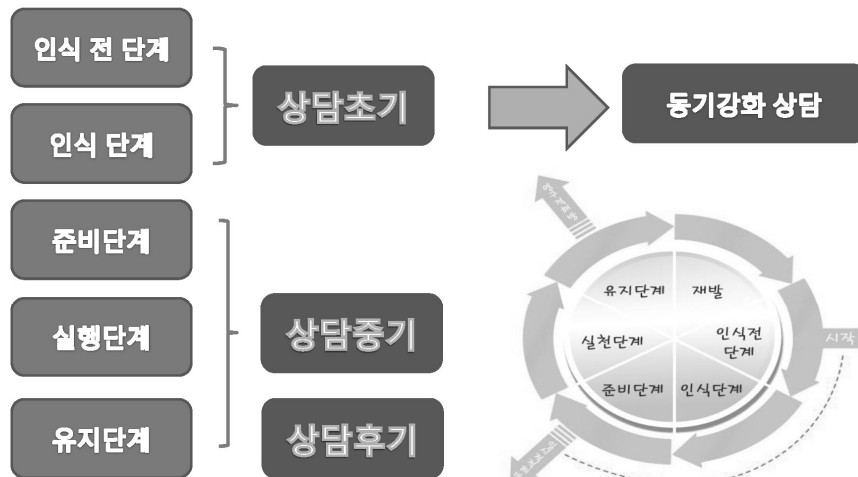
인터넷 게임중독에 관한 인지행동적 설명 & 상담목표



위기력생 상담기법

인터넷 게임중독에 대한 이론적 기초

변화단계 (탈 중독의 단계) & 상담접근법



위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 상담의 목표

상담목표

: 자기조절능력의 회복

STEP1. 내적, 외적 스트레스를 확인하고 심리적, 환경적인 개입을 통해 스트레스에 건강하게 대처하도록 돕기

STEP2. 적절한 공감, 지지,과제를 활용하여 유능감을 회복하도록 돕기

STEP3. 자신에게 이로운 행동을 지속할 수 있도록 다양한 대안활동을 경험하도록 돕기

위기학생 상담기법

상담 전 준비사항



- 상담 접수 내용 확인
- 내담자에 대한 가설 세우기
- 인터넷 게임에 대한 이해
- 부적응 청소년에 대한 상담자의 시각 점검
- 비자발적 내담자에 대한 상담자의 태도 점검

위기학생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기

- 상담관계 수립하기
- 상담에 대한 동기 증진시키기
- 저항에 대하여 작업하기
- 인터넷게임 중독에 대한 평가와 이해
- 상담구조화 및 상담목표 수립하기
- 공존질환 및 고위험군에 대한 대처하기

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(1)

상담관계 수립하기

“엄마가 상담실에 가자고 했을 때 기분이 어땠니?”

“00이는 상담이 어떤 거라고 생각해?”

“게임문제 말고 00이가 스스로 상담실에 왔다면 어떤 얘기를 하고 싶니?”

“00이가 하고 정말로 하고 싶은 것이 있다면 그만큼 집중해서 할 수 있다는 소리구나.”

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(2)

상담에
대한 동기
증진시키기

“게임을 하면 어떤 점이 좋으니까?”
“게임을 하면서 걱정되는 것이 있나?”
“게임을 즐기면 누가 00이를 더 좋게 생각할 것 같나?”
“게임을 계속 했을 때 일어날 수 있는 최악의 상황은 무엇일까?”
“00이는 나중에 어떤 사람이 되고 싶나?”
“00이가 소중하게 생각하는 것은 무엇일까?”

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(3)

저항에
대하여
작업하기

내: 저는 상담하기 싫어요. 이걸로 될 것 같지도 않구요.
상: 상담이 효과가 없을 것 같기도 하고, 하기 싫구나.
내: 난 게임 때문에 문제되는 거 없어요 .
상: 철수는 게임 때문에 문제되는 것이 전혀 없다는 거구나.
내: 글썄요, 꼭 그런 건 아니고요.
상: 아, 그렇다면 걱정되는 부분이 있나 보다.

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(3)

저항에
대하여
작업하기

내: 제 친구들도 다 게임을 하는데 왜 나만 문제라고
그러는지 모르겠어요.

상: 그래, 요즘 게임을 안 하는 친구들은 아마 없을 거야.
그런데 중요한 건 게임을 하면서도 자신의 생활을
잘 꾸려나가는 건데 이번 기회에 철수가 어떻게
게임과 자신의 상황을 잘 조절해 가고 있는지
점검해 보는 것도 좋을 것 같아.

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(4)

게임중독에
대한
평가와 이해

“지금부터 00이의 게임사용 습관을 알아보려고 하는데
어떻게 생각하니?”

“어떤 게임을 주로 하니? 하루에 몇 시간 정도 하니?”

“주로 어느 시간에 게임을 하니? 레벨은?”

아이템 거래도 하니?”

“언제부터 게임시간이 늘어난 것 같니?”

그 때 무슨 일이 있었던 것 같니?”

“게임에 몰두하게 되는 것과 관련이 있다고 생각되는 게 있니?”

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(5)

게임중독에 대한 평가와 이해

“게임에 대한 것 말고도 00이에 대해서
여러 가지(지적인 능력, 성격, 학습방법, 진로 등)
알아볼 수 있는 검사들이 있는데 해 볼래?”

“학교성적은 어느 정도 되는지 말해 줄 수 있니?”

“좋아하는 과목이 있니?”

“학교 생활은 어떠니? 친구관계는?”

“부모님은 어떤 분이시니?”

“00이는 어떤 성격인 것 같아?”

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(6)

상담의 구조화 및 목표 수립

“00이는 상담이 어떤 거라고 생각하니?”

“00이가 생각하기에 어떤 상황이 되면 상담에 그만 와도 될까?”

“게임시간을 어느 정도로 조절하면 부모님하고 문제가 없을까?”

“게임문제 말고 선생님하고 얘기하고 싶은 게 있니?”

“그렇게 되기까지 우리가 얼마나 만나면 될 것 같니?”

“엄마나 선생님에게 비밀로 하고 싶은 얘기가 있니?”

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 초기(7)

공존질환/
고위험
내담자

- 사전에 연계 가능한 병원 파악
- 공존질환이 의심될 경우, 정신과 진단과 더불어 필요하다면 약물치료를 받도록 권유
- 거부감을 보이는 경우, 걱정하는 내용을 듣고, 치료과정에 대한 설명, 안심할 수 있도록 도움
- 필요한 치료를 받지 않을 경우, 올 수 있는 상황 설명
- 생활 전반(학교, 외출, 대인관계, 식사, 수면 등)이 와해되고, 폭력적인 경우 입원 고려

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기

“무슨 얘기하고 싶니?”

- 자신의 게임행동에 대해 이해하기
- 인터넷 게임을 부추기는 요인이나 조절을 방해하는 요인 찾기
- 내담자의 가치체계를 점검하고 불일치 인식하기
- 적절한 대안행동 찾기
- 자신감을 키워주기
- 장기목표를 설정하기

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기(1)

[일상생활기록지 작성하기]

시 간	한 일
아침 7시	기상
	학교 갈 준비
...	...
오후 5시	집에 옴
오후 5시 - 7시	컴퓨터 게임



자신의
게임 행동
이해 하기

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기(2)

[대차대조표 작성하기]

마음대로 했을 때	장 점	단 점
친구관계 학교성적 가족관계 정신적 건강 신체적 건강 미래/진로	친구들에게 자랑(레벨) --- 즐거움, 쾌감	밖에서 놀 시간 없음 성적하락 엄마 잔소리, 동생과 싸움 가끔 멍 때림
조절했을 때	장 점	단 점
안 했을 때	장 점	단 점
총 합 평 가	- 적절한 게임 시간은? - 생활에 어떤 변화가 생길까?	



자신의
게임 행동
이해 하기

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기(3)

게임을 부추기는 요인 찾기



-내담자를 힘들게 하는 것들 :

학교생활, 학업, 시험, 부모님의 기대 혹은 잔소리, 무관심, 친구관계 등

-게임을 계속하도록 유혹하는 것 :

아이템, 레벨, 재미, 스트레스, 무료함 등

-게임을 계속하라고 유혹하는 것들과 맞서는 방법 :

대안 찾기, 혐오자극, 소리 내서 싸우기 등

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기(4)

가치체계 점검 불일치 인식하기



“내가 소중하게 생각하는 가치들을 적어보세요.”

“나에게 소중한 것들을 지키는 데 방해가 되는 것은 무엇인가요?”

“나에게 소중한 것들과 게임은 어떤 관계가 있나요?”

“지금까지 얘기하면서 느낀 것은 무엇인가요?”

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기(5)

적절한 대안행동 찾기

- 상상의 힘 활용하기
- 예외적인 시간들에 대해 이야기 하기
- 구체적이고 작은 변화부터 시작하기
- 숫자를 활용한 질문하기

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기(6)

자신감 키워주기

- 내담자의 장점 찾기
- 게임 하지 않는 시간 갖기
- 노력을 인정하고 격려하기
- 내담자의 성공경험 나누기
- 내담자의 자기효능감 지지하기

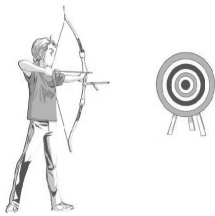


위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 중기(7)

장기목표 설정하기



- 현실의 대인관계 재구성하기
- 학습과 관련한 유능감 증진시키기
- 적극적인 진로지도 하기

위기학생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 후기

- 종결 시기 결정하기
- 재발가능성에 대해서 이야기하기
- 상담의 효과와 내담자의 유능성 확인하기
- 추수상담의 가능성 알려주기

위기학생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 후기(1)

-내담자가 게임사용을 지속적으로 조절할 수 있다는
자신감이 생길 때

종결시기 결정하기

-장기목표로 향하는 내담자의 행동이 안정적으로
이루어 지고 있을 때

-상담 결과가 만족스럽지 못 할 때
→ 다른 기관이나 다른 상담자에게 의뢰 고려

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 후기(2)

-다시 또 게임 사용조절에 어려움이 생길 수 있음에
대한 설명

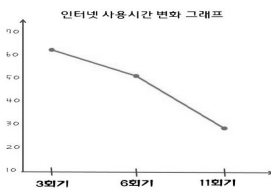
재발가능성에 대한 검토

-이에 대한 가능한 대안 마련

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 후기(3)

상담의 효과,
내담자의 유능성
확인하기



-상담을 통해 변화된 점 확인하기

-변화에 기여한 내담자의 자원 확인하기

-상담자의 내적 경험을 개방하기

-효과 없이 종결하는 경우

→ 효과를 내기 어려웠던 이유 탐색, 아쉬움 나누기

위기력생 상담기법

인터넷 게임중독 청소년 상담기법

상담 후기(4)

추수상담의
가능성 알려주기

-만나는 간격을 조절하며 종결 준비하기

-종결 후에도 어려움이 생길 경우 상담이 가능함을
알려주기

-도움을 청할 수 있는 기관과 연락 방법 전달하기

위기력생 상담기법

자살위기 청소년 상담기법

1. 청소년 자살의 특성

- 1) 성인들에 비해 정신과적 질환이 원인으로 작용하기보다는 급성 스트레스에 따른 반응
 - 2) 청소년 자살은 충동적, 사전계획 없이 현실적인 도피형태로 문제를 해결하려는 방식으로 이루어짐
 - 3) 청소년 자살은 죽으려는 의지보다 심리적 고통에 대한 도움 요청 요구가 반영된 것
 - 4) 또래와 동반자살률이 높은 등 다른 연령층에 비해 자살동기가 내적 동기, 취약성보다 외적 요인의 영향이 많음
- ➡ 청소년기 발달적 특성은 청소년 개인의 취약성과 함께 작용하여 직접적인 자살위험 뿐 아니라 자살 전염성을 높이는 데 기여

2. 청소년 자살 위험 요인

- 1) 개인 요인 : 우울 및 무망감, 충동성, 정서조절의 어려움 등과 같은 개인특성 요인 / 과거 자살시도 경험, 약물사용 경험, 원치 않는 임신, 징계위기 등과 같은 개인 경험요인
- 2) 가족 요인 : 가족구성원의 상실, 가족의 구조적 변화, 가족과의 갈등, 가족의 역기능적 의사소통 등
- 3) 또래 및 학교 환경 요인: 동료와의 어려움, 교사와의 갈등, 학교 구성원의 죽음
- 4) 사회환경 요인 : 주변인 및 유명인의 자살, 방송에서의 부적절한 자살보도, 유해환경 및 대중매체 등

위기학생 상담기법

3. 청소년 자살 경고 사인

- ▶ 죽음이나 사후세계에 대한 말을 하거나 글을 씀
- ▶ 죽음과 죽는 것에 대해 현혹됨
- ▶ 행동과 성격에서의 극적인 변화
- ▶ 소중한 물건을 타인에게 주거나 유서를 작성함
- ▶ 대인관계에서의 갈등이나 상실
- ▶ 식습관이나 수면 습관의 변화
- ▶ 친구,가족, 활동으로부터의 철수

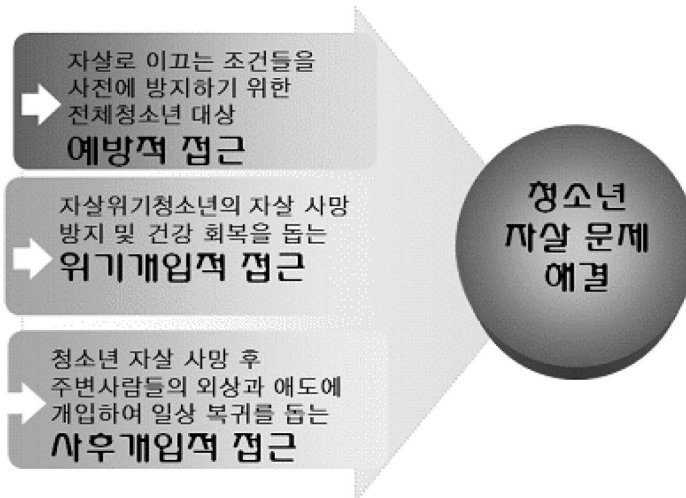
위기학생 상담기법

- ▶ 폭력적이거나 반항적인 행동
- ▶ 약물, 알코올 남용
- ▶ 지속적인 지루함, 주의집중의 어려움
- ▶ 성적 하락
- ▶ 빈번한 복통, 두통, 피곤함
- ▶ 즐거운 활동에 대한 흥미의 감소
- ▶ ‘당신을 다시는 보지 못할 것이다’ 등과 같은 언어적 단서

4. 청소년 자살 의 보호 요인

- ▶ 목적 의식/희망
- ▶ 문제해결과 대처기술
- ▶ 자기효능감
- ▶ 회복력 및 유연성
- ▶ 사회적 지지/소속감 등

5. 청소년 자살 문제 해결을 위한 접근



위기학생 상담기법

6. 청소년 자살 예방 방안

- ▶ 한국청소년상담복지개발원을 중심으로
- ▶ 전국 190개의 청소년상담복지센터에서
- ▶ 예방, 상담개입 및 사후개입을 실시
- ▶ CYS-net을 통해 학교, 청소년상담복지센터 및 기타 기관과 밀접한 연계 추진
- ▶ 한국청소년상담복지개발원을 중심으로 매해 예방프로그램 지도자, 상담교육 등을 실시함

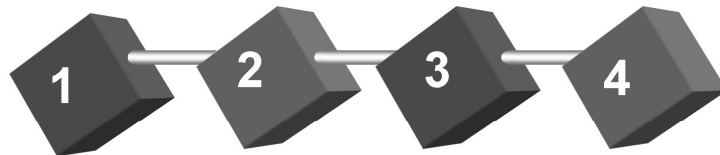
위기학생 상담기법

청소년 자살 예방 프로그램

- ▶ 청소년 자살은 사전예방과 교육을 통해 예방 가능
- ▶ 국가차원의 자살 예방방법에 대한 청소년의 의견[스트레스 대처 등 심리교육 / 자살예방 수업이 1, 2위 차지, 청소년 실태조사(2007)]
- ▶ 청소년은 인지판단 능력이 미숙하여 본인이 해결하기 어려운 상황 발생시, 이성적인 판단이 못하는 경향이 있으므로 합리적 대처 능력 향상과 외부 도움을 받을 수 있는 방법 교육이 자살예방에 중요

위기학생 상담기법

청소년 자살 예방 프로그램 개요



학급단위
진행

100분
단기프로그램
으로서
학교 현장
적용 용이

예방교육
효과를
높임으로써
문제 발생률
감소

직접적인
자살 문제에
대처 할 수
있는
생활기술을
쉽게 제시

위기학생 상담기법

청소년 자살 예방 프로그램 개요

청소년 자살 예방 프로그램 학생용 워크북
높이 날아올라 새롭게



한국청소년상담원
KOREA YOUTH COUNSELING INSTITUTE

위기학생 상담기법

청소년 자살 예방 프로그램 개요

청소년 자살예방 프로그램 학생용 워크북

도움청하기 WHO

자살생각 들거나 자살위기에 처할 때는 주변에 도움을 요청하세요!

아려들수록 혼자 해결하려 하지 말고, 신뢰할 수 있는 사람에게 어려움을 털어놓으세요. 함께하면 보다 합리적이고 적절한 해결책을 찾을 수 있어요.

반드시 도움을 요청하세요(WHO).

Who (주변에서 자신에게 도움을 줄 수 있는 대상을 찾아보세요)

How (용기를 내어 솔직하게 도와달라고 요청하세요)

Organization (전문 상담 기관에 도움을 받으세요)

내가 가진 어려움에 대해 도움을 요청하지 않으면, 적절한 도움을 받을 수 없어요.

1. 누구에게? (Who)

내가 솔직하게 털어놓고 이야기 할 수 있는 사람은 누가 있나요?

친구... 가족... 선생님... 그 밖에, 생각나는 사람의 이름을 적어보세요.



10

위기학생 상담기법

청소년 자살 예방 프로그램 개요

	내 용
제 목	청소년 자살 예방 프로그램 “높이 날아올라 새롭게”
대 상	청소년 (중학교 1학년~고등학교 2학년)
소요시간	2교시 (총 100분)
방 법	학급별 집단활동 프로그램 (소그룹 진행) 시청각, 강의, 토의 등



청소년 자살 예방 프로그램 구성

단계 (소요시간)	주요 활동 내용	준비사 항
도입(10분)	감사 및 프로그램 내용 소개(학습자와의 레포 형성) - 감사 소개 - 프로그램의 목적과 활동 내용 소개 - 영상 자료 ① 시청 - 느낌 나누기	영상물 & ppt
문제 제기 (30분)	자살, 유일한 해결책일까? -청소년 자살 문제에 대한 토론 -자살에 관한 지식 OX 퀴즈	ppt
휴식(10분)	마음을 편안하게 해 주는 음악 들려주기	



청소년 자살 예방 프로그램 구성

단계 (소요시간)	주요 활동 내용	준비사항
대처훈련 (35분)	자살위기 대처방법 o 내면 강화 : -합리적 생각 선택훈련 -자살을 물리칠 수 있는 나의 힘!! o 도움 요청하기 WHO -가족, 친구, 선생님께 도움 요청하는 방법, -도움을 받을 수 있는 외부 기관 소개	ppt
마무리 (15분)	-영상 자료 ② 시청 -정리 활동	영상물 & ppt



자살위험 청소년 개입: 청소년 자살에 대한 주요 접근

◆ 인지행동치료

자살에 대한 가정 : 자살 취약성에 스트레스가 촉진자로 작용하면 자살관련 사고의 활성화, 정서적, 생리적 변화가 생기며 자살시도로 이어짐(Rudd, 2004, 2006)

치료 : 자살위기사 경고사인을 인지, 자살위기에 대한 인지를 다루는 인지행동 대처 전략을 활용하게 함으로써 미래의 자살행동을 감소시키고자 함

Beck : 10회기 청소년용 인지치료 개발(Henriques 등, 2003) (1) 무망감 및 자살 행동 다루는 구체적 방법 개발 /(2) 치료 참여 동기 높이기/(3) 다른 건강서비스의 적절한 이용증가/(4)사회적 지지 활용 증가에 초점을 둠

◆ 변증법적 행동 치료

- 자살위험이 높은 경계선적 성격장애 성인을 위해 개발된 통합적 인지행동치료
- 개인심리치료+지지집단+기술훈련+전화코칭+치료자 자문팀을 포함한 서비스전달모델
- 내담자의 문제에 대한 태도 : 수용과 변화 사이의 균형을 맞추는 변증법적 기법
- 5가지 기능 (1) 행동능력의 증진, (2)변화동기의 진작, (3)새롭게 습득한 능력의 일반화, (4)내담자와 치료자의 지원에 필수적 치료환경의 구조화, (5)치료자의 능력과 동기 증진
- 청소년의 경우, 가족환경 개선, 청소년의 적응적 행동 강화, 모델링을 위해 친척들을 기술훈련에 참여시킴

◆ 협력적 자살위험평가 및 관리(CAMS)

자살에 대한 가정 : 자살위험이 높은 사람은 견딜 수 없는 심리적 고통을 끝내고 싶은 것이며, 심리적 문제, 사회적 문제, 고통을 다룰 능력이 부족하기 때문에 대안으로 자살을 선택

자살위험이 있는 외래환자들에 대한 평가와 치료계획을 세우고 관리하는 전반적 절차와 구조화된 틀임

3단계 관리 : 자살위험의 조기발견, 자살상태양식[SSF)을 이용한 협력적 평가 -> 협력적 치료계획 -> 자살상태관리양식[STF)을 통한 자살상태 관리 -> 자살상태해결[성과 평가(STOF)]

◆ 기타 : 가족치료, 공존병리 존재시 개입

3~5개월간의 가족중심의 다중체계치료(MST) : 자살시도를 감소, 1년간 효과 지속

Singer(2006) : ADHD, MDD가 공병하는 자살위기청소년에게 효과적인 프로그램 없음. 공존병리가 있을 때에는 2단계 치료개입 주장

(1) 급박한 자살위기 개입 -> (2) 공병증상 치료

자살위험 청소년 개입: 자살위기 청소년 상담자의 태도

- ✓ 상담자가 ‘먼저’ 자살위기에 대해 질문해야 한다.
- ✓ 자살위기는 다른 어떤 위기보다 우선시 되어야 한다.
- ✓ 자살위기는 시간 제한적(time-limited)이다.

자살위험 청소년 개입: 자살위기 개입 대응법

자살위기 개입의 단계



위기학생 상담기법

1단계 : 라포형성 및 위기평가

- ✓ 내담자가 자신의 걱정을 드러낼 수 있도록 격려하는 안전하고 수용적인 분위기 형성
- ✓ 내담자에게 맞는 도움을 제공하기 전에 파악이 필요
- ✓ 때로는 도움제공보다는 옆에 있는 것이 도움이 될 수도 있음
- ✓ “네가 정말 어려운 상황에 처해 있다는 것을 인정한다. 나는 네가 문제를 해결하기 위해 애쓰고 있는 가치 있고, 능력을 가진 사람이라고 생각한다.” 는 메시지 전달

위기학생 상담기법

▶ 라포형성을 촉진하는 상담자 행동

- ✓ 비판단적 태도
- ✓ 내담자의 고통 인정 “그 문제가 너에게 얼마나 힘든 것인지를 알겠구나.”
- ✓ 경청 “좀 더 이야기해 볼래?” “더 듣고 싶구나.”
- ✓ 도움추구행동 강화 “도움을 청하기를 참 잘했다”
- ✓ 희망제공 “우리가 머리를 맞대고 노력하면 이 상황을 헤쳐나갈 방법을 찾을 수 있을 거야.”
- ✓ 위기특성 설명 “예상치 못한 일이 일어났을 때 논리적으로 생각하기란 어려운 일이야.”

2단계 : 주호소 문제 파악

✓ 문제에 대한 내담자의 관점 파악이 중요

“너의 걱정거리와 그에 대한 반응을 너의 관점에서 이해하고 싶어. 그 문제에 대한 너의 생각, 감정을 알고 싶단다.

그렇지만 그것은 너를 진단하거나 문제해결을 위해서라기 보다는 너와 함께 이것을 고민해 보기 위해서야.”

✓ 문제정의 단계에서 고려해야 할 사항

문제의 범위
문제의 의미
변화가능성
상황

3단계 : 자살 위험성 평가

- ✓ 자살생각의 유무와 빈도
- ✓ 치명성 : 자살방법의 모색, 구체적 강구
- ✓ 자살의도
- ✓ 이전 자살시도 경험
- ✓ 주변자살자 및 최근의 상실경험
- ✓ 보호요인

4단계 : 스트레스에 대한 완충물 제공

- ✓ 감정 탐색 및 수용
- ✓ 과거 대처 방식 탐색
- ✓ 희망 제공

5단계 : 개입유형 결정

- ✓ 이전의 탐색과정을 통해 내담자 문제를 어떻게 이해하고 있는지를 전달하고, 계획을 세우고, 안정감을 얻기 위해 필요한 방안을 모색
- ✓ 이후 어떠한 상담이나 지지체계에 연계될지를 모색
- ✓ 단기상담, 장기상담, 긴급구조, 의뢰 등

자살위기 개입 응대시 상담자가 할 일

- ✓ 도움추구 행동이 옳았다고 느끼도록 하라
- ✓ 정서상태 평가 시, 우울, 고립, 철수, 절망감, 과도한 스트레스, 자살암시 단어 및 행동 파악
- ✓ 응급상황을 제외하고는, 내담자 상황이 아닌 감정에 집중하기
- ✓ 경청하기
- ✓ 상담자의 관점을 부모와 공유하기
- ✓ 자살에 대해 직접적으로 묻기

- ✓ 내담자가 자신의 감정을 표출할 수 있도록 함
- ✓ 상담자 자신이 크게 도움이 안 된다고 느낄지라도 그 자리에 있는 것만으로도 큰 도움이 됨을 상기하기
- ✓ 자살이 현재 문제의 해결방안은 아니라는 것을 알리기
- ✓ 내담자에게 자살결정을 미루도록 요청하기
- ✓ 필요시 상담자도 적절한 도움을 구하기

자살위기 개입 응대시 상담자가 하지 말아야 할 것

- ✓ 내담자의 감정을 평가절하 하지 마라
- ✓ 판단적 태도나 비판적 태도를 보이지 마라
- ✓ 해결책을 제시하려 하지 말고, 내담자가 해야 한다고 생각되는 일을 강요하지 마라

자살위험 청소년 개입: 자살위기 청소년을 위한 개입의 가이드라인

✓ 자살 관련 질문하기

“힘들어 보이는데, 자살에 대해 생각하고 있니?”

“더 이상 살고 싶지 않다는 생각을 한 적이 있니?”

✓ 시간 벌기

면담시작 20분 내에 자살에 대해 질문

자살에 대해 생각이 있다고 하면 더 많은 질문을 해야 함

✓ 안전한 환경 구축

✓ 유해도구나 수단 제거, 자살관련 문제 파악, 전문가 의뢰

위기학생 상담기법

✓ 자살하려는 사람이 계속 이야기할 수 있게 함

자살에 대해 담담하고 개방적으로 이야기

자살 생각을 비난하거나 좋게 이야기하지 않기

극한 감정을 완화시키기

원하든 원하지 않든 도와주기 위해 여기 있을 것이라고 말하기

상투적이거나 교훈적인 이야기는 참기

✓ 안전망 형성

더 많은 정보를 얻고, 더 많은 사람을 개입시키기

✓ 생존계획 수립

안전성, 전화연결, 위기시 지침 숙지, 의뢰 잘하기

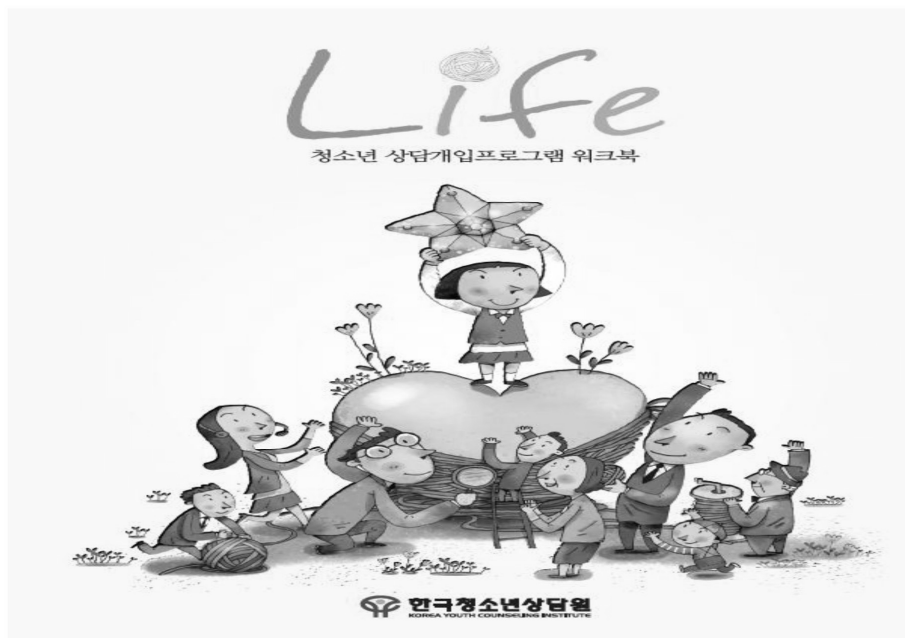
위기학생 상담기법

청소년자살 개입 프로그램 (배주미 외)

◆ 프로그램 구성원리

- ✓ 2008년도 자살위기 청소년 상담모형을 근간으로 함
- ✓ 자살위기청소년의 심리장애 스크리닝 절차 마련
- ✓ 내담자의 심리적 요인의 변화에 주력
- ✓ 청소년의 사회적 지지망 구축
- ✓ 의사소통 및 사회기술 증진하는 내용 포함
- ✓ 청소년 상담개입 프로그램과 연계된 부모 개입 포함

위기학생 상담기법



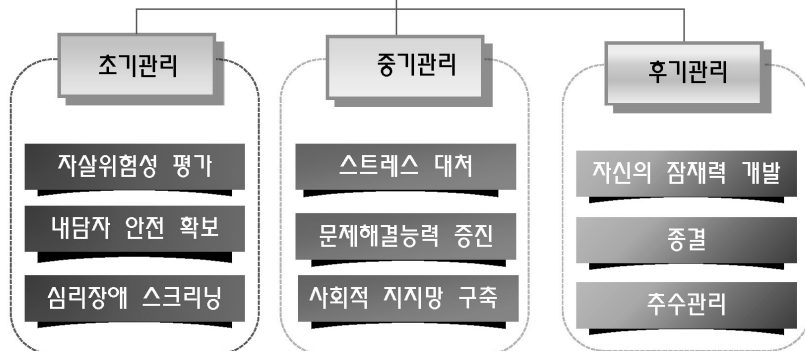
위기학생 상담기법

자살위험성 평가기준



위기학생 상담기법

프로그램 개발



위기학생 상담기법



|회기| 실타래 살피기 1 : 안전관리 |

위기학생 상담기법

1. 요즘 내 상태와 비슷한 곳에 V 표 하세요.

항 목	매우 낮은					매우 높은	내 용
스트레스	1	2	3	4	5		나에게 가장 스트레스가 되는 것은 _____
심리적 고통	1	2	3	4	5		내 마음이 가장 고통스러운 것은 _____
초조감과 흥분	1	2	3	4	5		감정이 확 솟아올라 어쩔 줄 모를 때는 _____

2. 내가 가장 싫을 때는 _____ 이다.

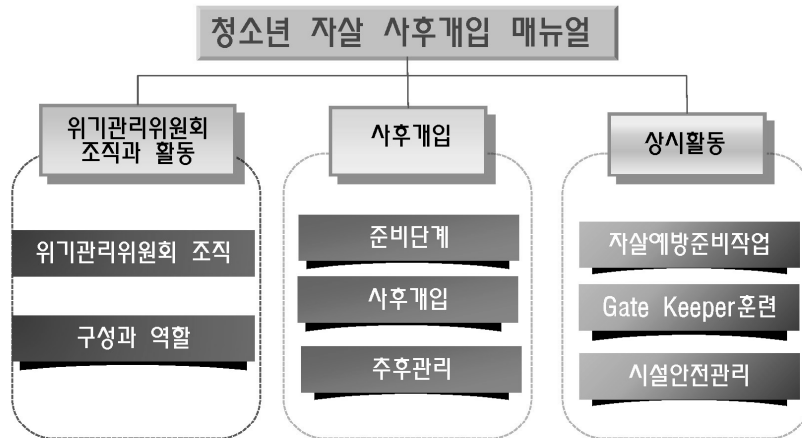
3. 아무 희망이 없다고 느껴질 때는 _____ 이다.

위기학생 상담기법

청소년 자살 사후개입 프로그램

청소년 자살 사후개입 매뉴얼 개발 취지

- ✓ 외국의 경우, 청소년 자살생존자의 애도과정을 원활하게 돕고 자살위험군의 추가적 자살 예방 위해, 국가적 차원에서 학교기반의 청소년 자살 사후개입 방안이 개발되어 활발하게 쓰이고 있음
- ✓ 우리나라는 세계적 자살율 1위로 자살문제가 주요사회문제이며 자살생존자의 발생이 심각한 상황이나 사회적 조치 미흡
- ✓ 2008년 한국청소년상담원 연구에서 사후개입방안 마련, 이때 외국 개입의 공통요소의 확인에 그침
- ✓ 2010년 학교현장중심의 청소년 자살 사후개입 매뉴얼 개발



사후개입

준비단계

자살 진위파악

- 자살 상황 목격자 및 소식 접촉자 소집
- 자살 진위 여부 확인
- 경찰 협조 : 현장 보존, 목격자 격리보호

위기관리위원회 긴급회의

- 정보수합, 자살의 파급효과 예측
- 자살 정보 공유방법 결정
- 사후개입 세부계획 수립, 교직원 긴급연락망 가동, 학부모 응대담당자 결정 등

관련기관 협조 요청

- 교육청: 구두보고 작성 및 제출
- 자살한 학생의 형제자매, 친구가 속한 학교: 연락, 상황 및 유의사항 알리기
- 전문기관 : 방문관련 협의, 정보 제공

위기학생 상담기법

사후개입

사후개입단계

교내의 자살소식 전달

- 교직원 : 긴급연락망 가동, 자살소식 전달방법 교육, 감정 공유
- 학생 : 담임교사가 학급단위로 전달
- 학부모 : 가정통신문 발송
- 언론 대응 : 언론대응 담당자 선정, 학교 사후개입 및 지원기관 공개에 중점, 언론 접촉 자료 기술, 평가

학급 위기개입

- 개입 목적 소개/ 사실 확인/ 경험 공유/ 스트레스 대처 교육/ 느낌 나누기, 특별 상담실 안내
- 자살위험스크리닝, 고위험 명단 작성

장례식 참석

- 장례식 참여자 결정, 학부모 동의
- 장례식 참여 및 느낌 나누기

위기학생 상담기법

사후개입

사후개입단계

특별상담실 운영

- 특별상담실 설치 및 안내, 의뢰경위에 따른 상담구조화, 자살위험 스크리닝, 면접 평가

위기관리위원회 심리적 경험보고

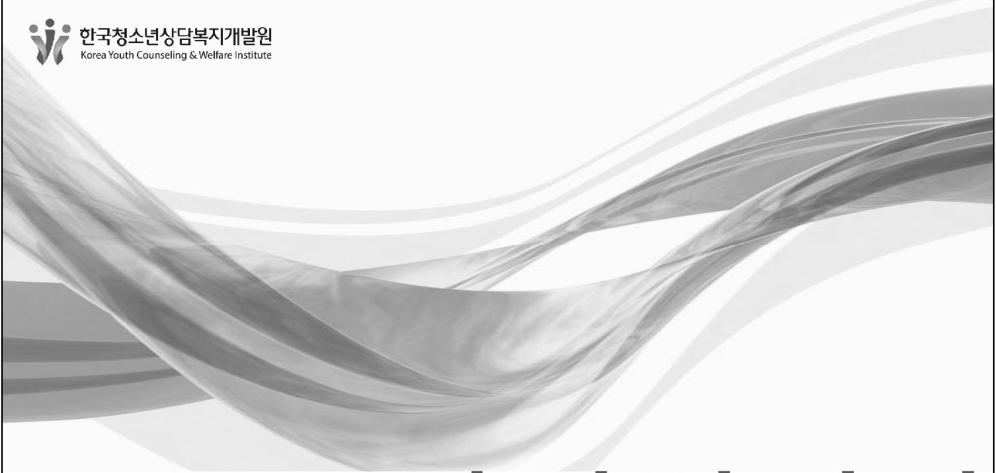
- 위기관리위원회 활동 발표
- 심리적 경험보고
- 향후 개선 사항 및 활동 계획

사후개입

주후관리 단계

지속적 관찰 및 개입

- 생일, 기일, 졸업식 등에 대한 대처 계획 수립
- 행동변화 등을 보이거나 자살위험 학생 발견시 상담 의뢰



감사합니다

M E M O

Handwriting practice lines for the word "MEMO". The page contains 20 horizontal dotted lines for writing practice, starting below the title and ending above the footer.

M E M O

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

M E M O

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

M E M O

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

M E M O

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

M E M O

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page below the header.

2013 일반교사 특별연수 - 청소년상담의 이해와 상담기법

인 쇄 2013년 7월 31일

발 행 2013년 7월 31일

발행처 **한국청소년정책연구원**
서울특별시 서초구 태봉로 114

발행인 이 재 연

등 록 1993. 10. 23 제 21-500호

인쇄처 (주)아르빗 전화 02)503-3223 대표 유채란
